شناخت، رفتار، یادگیری

مدل ساختاری کیفیت رابطه زوجین بر اساس ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی با میانجی‌گری همدلی و تنظیم هیجان بین‌فردی

نگین تقدس[1]، هانیه کاظم یار[2*]، عاطفه یزدی خوراسگانی[3] ، نگین علینقی[4]

۱. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه ملایر، ملایر، ایران

۳. کارشناسی ارشد، گروه مشاور خانواده، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، ایران

۴. کارشناس ارشد، گروه روانشناسی بالینی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

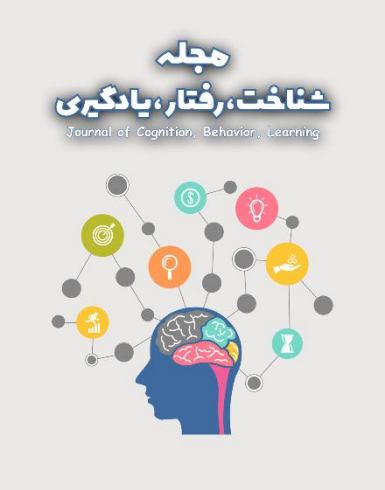
* ایمیل نویسنده مسئول: kazemyarhaniye@gmail.com

تاریخ ارسال: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۷/۱۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۸/۱۱ تاریخ چاپ: ۱۴۰۶/۰۷/۰۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر تدوین و آزمون مدل ساختاری کیفیت رابطه زوجین بر اساس ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خود شفقتی با میانجی‌گری همدلی و تنظیم هیجان بین‌فردی بود. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل زنان و مردان متأهل ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۵ بود که از میان آنان ۴۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل سیاهه مؤلفه‌های کیفیت ادراک شده رابطه، مقیاس ذهن‌آگاهی رابطه‌ای، مقیاس خود شفقتی، شاخص واکنش‌پذیری بین‌فردی و پرسشنامه تنظیم هیجان بین‌فردی بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۷ و AMOS نسخه ۲۴ تحلیل شدند. برای بررسی اثرهای غیرمستقیم نیز از روش بوت‌استرپ با ۵۰۰۰ بازنمونه استفاده شد. نتایج نشان داد ذهن‌آگاهی رابطه‌ای اثر مستقیم مثبت و معناداری بر همدلی ($\beta = ۰.۳۶$، $p < ۰.۰۰۱$)، تنظیم هیجان بین‌فردی ($\beta = ۰.۲۹$، $p < ۰.۰۰۱$) و کیفیت رابطه زوجین ($\beta = ۰.۲۹$، $p < ۰.۰۰۱$) داشت. خودشفقتی نیز همدلی ($\beta = ۰.۲۵$، $p < ۰.۰۰۱$)، تنظیم هیجان بین‌فردی ($\beta = ۰.۳۴$، $p < ۰.۰۰۱$) و کیفیت رابطه زوجین ($\beta = ۰.۱۸$، $p < ۰.۰۰۱$) را به‌طور مثبت پیش‌بینی کرد. همدلی ($\beta = ۰.۳۱$، $p < ۰.۰۰۱$) و تنظیم هیجان بین‌فردی ($\beta = ۰.۲۴$، $p < ۰.۰۰۱$) نیز اثر مثبت و معناداری بر کیفیت رابطه زوجین داشتند. اثرهای غیرمستقیم ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی بر کیفیت رابطه از طریق هر دو متغیر میانجی معنادار بود و مدل نهایی ۵۷ درصد از واریانس کیفیت رابطه زوجین را تبیین کرد. یافته‌ها نشان دادند که ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی علاوه بر اثر مستقیم بر کیفیت رابطه زوجین، از طریق افزایش همدلی و بهبود تنظیم هیجان بین‌فردی نیز به ارتقای کیفیت رابطه کمک می‌کنند و بنابراین این سازه‌ها می‌توانند اهداف مهمی برای مداخلات زوج‌درمانی و برنامه‌های ارتقای رابطه باشند.

کلیدواژگان: *کیفیت رابطه زوجین، ذهن‌آگاهی رابطه‌ای، خودشفقتی، همدلی، تنظیم هیجان بین‌فردی، مدل‌یابی معادلات ساختاری*



شیوه استناددهی: تقدس، نگین، کاظم یار، هانیه، یزدی خوراسگانی، عاطفه، و علینقی، نگین. (۱۴۰۶). مدل ساختاری کیفیت رابطه زوجین بر اساس ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی با میانجی‌گری همدلی و تنظیم هیجان بین‌فردی. *شناخت، رفتار، یادگیری*، ۴(۷)، ۲۲-۱.

© ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Cognition, Behavior, Learning

A Structural Model of Couples' Relationship Quality Based on Relational Mindfulness and Self-Compassion: The Mediating Roles of Empathy and Interpersonal Emotion Regulation

Negin Taghados[1], Haniyeh Kazemyar[2]*, Atefeh Yazdi Khorasgani[3], Negin Alinaghi[4]

1. M.A., Department of Clinical Psychology, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran
2. M.A., Department of General Psychology, Malayer University, Malayer, Iran
3. M.A., Department of Family Counseling, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Iran
4. M.A., Department of Clinical Psychology, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

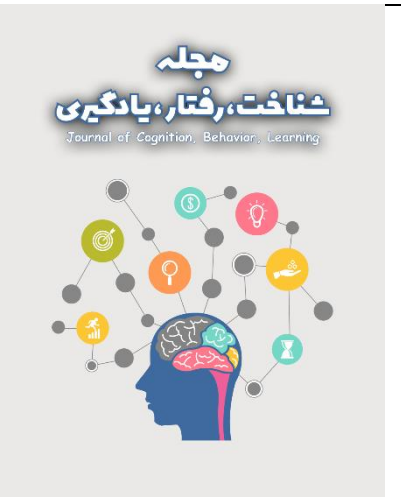
*Corresponding Author's Email: kazemyarhaniye@gmail.com

Submit Date: 2026-08-01 Revise Date: 2026-10-04 Accept Date: 2026-11-02 Publish Date: 2027-09-23

Abstract

The present study aimed to develop and test a structural model of couples' relationship quality based on relational mindfulness and self-compassion, with empathy and interpersonal emotion regulation as mediating variables. This applied study employed a descriptive-correlational design using structural equation modeling. The statistical population comprised married women and men residing in Tehran in 2026, from whom 400 participants were selected through convenience sampling. Data were collected using the Perceived Relationship Quality Components Inventory, a relational mindfulness measure, the Self-Compassion Scale, the Interpersonal Reactivity Index, and the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire. Data were analyzed using Pearson correlation coefficients and structural equation modeling in SPSS version 27 and AMOS version 24. Indirect effects were examined using bootstrap analysis with 5,000 resamples. Relational mindfulness had significant positive direct effects on empathy ($\beta = 0.36$, $p < 0.001$), interpersonal emotion regulation ($\beta = 0.29$, $p < 0.001$), and relationship quality ($\beta = 0.29$, $p < 0.001$). Self-compassion also significantly predicted empathy ($\beta = 0.25$, $p < 0.001$), interpersonal emotion regulation ($\beta = 0.34$, $p < 0.001$), and relationship quality ($\beta = 0.18$, $p < 0.001$). Empathy ($\beta = 0.31$, $p < 0.001$) and interpersonal emotion regulation ($\beta = 0.24$, $p < 0.001$) had significant positive effects on relationship quality. The indirect effects of relational mindfulness and self-compassion on relationship quality through both mediators were significant. The final structural model explained 57% of the variance in couples' relationship quality. Relational mindfulness and self-compassion contribute to higher relationship quality both directly and indirectly through greater empathy and more adaptive interpersonal emotion regulation, indicating that these constructs may represent important targets for couple-based interventions and relationship enrichment programs.

Keywords: *Relationship Quality, Relational Mindfulness, Self-Compassion, Empathy, Interpersonal Emotion Regulation, Structural Equation Modeling*



How to cite: Taghados, N., Kazemyar, H., Yazdi Khorasgani, A., Alinaghi, N. (2027). A Structural Model of Couples' Relationship Quality Based on Relational Mindfulness and Self-Compassion: The Mediating Roles of Empathy and Interpersonal Emotion Regulation. *Cognition, Behavior, Learning, 4*(7), 1-22.

© 2027 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC4.0) License.

مقدمه

کیفیت رابطه زوجین یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روانی، ثبات خانوادگی و سازگاری اجتماعی در بزرگسالی به شمار می‌رود و تحت تأثیر مجموعه‌ای از فرایندهای شناختی، هیجانی، بین‌فردی و زمینه‌ای شکل می‌گیرد. رابطه زوجی صرفاً حاصل میزان رضایت یا نبود تعارض نیست، بلکه ساختاری چندبعدی است که مؤلفه‌هایی مانند صمیمیت، تعهد، اعتماد، حمایت متقابل، امنیت هیجانی، پاسخ‌دهی به نیازهای شریک زندگی و توانایی سازگاری با فشارهای روزمره را دربر می‌گیرد. از این منظر، کیفیت رابطه زمانی در سطح مطلوب قرار می‌گیرد که زوجین بتوانند تجربه‌های درونی خود و دیگری را به‌درستی ادراک کنند، در مواجهه با تعارض از واکنش‌های تکانشی فاصله بگیرند و با انعطاف‌پذیری بیشتری به نیازهای هیجانی یکدیگر پاسخ دهند. پژوهش‌های جدید در حوزه روابط نزدیک نشان داده‌اند که فرایندهای رابطه‌ای نه‌تنها در سطح رفتار آشکار، بلکه در سطوح هیجانی، شناختی و حتی هم‌تنظیمی بین‌فردی عمل می‌کنند و کیفیت رابطه را به‌صورت پویا شکل می‌دهند (Jiang, 2023; Singer, 2025). مطالعات مرتبط با هم‌زمانی فیزیولوژیک و عصبی نیز نشان داده‌اند که تجربه رابطه نزدیک می‌تواند با الگوهای هماهنگی بین‌فردی همراه باشد و این هماهنگی با سازه‌هایی همچون دلبستگی، همدلی و تنظیم اجتماعی هیجان ارتباط دارد (Moge et al., 2022; Rodrigues et al., 2026; Salminen et al., 2022). بنابراین، تبیین کیفیت رابطه زوجین مستلزم بررسی هم‌زمان عواملی است که هم در سطح درون‌فردی و هم در سطح بین‌فردی عمل می‌کنند.

یکی از سازه‌هایی که در سال‌های اخیر توجه ویژه‌ای در تبیین کیفیت روابط نزدیک به خود جلب کرده، ذهن‌آگاهی در بستر روابط بین‌فردی است. ذهن‌آگاهی رابطه‌ای را می‌توان توانایی فرد برای حضور آگاهانه در تعامل با شریک زندگی، توجه به تجربه جاری بدون قضاوت شتاب‌زده، آگاهی از هیجان‌ها و واکنش‌های بدنی، و پاسخ‌دهی انعطاف‌پذیر به محرک‌های رابطه‌ای تعریف کرد. در این رویکرد، فرد به‌جای آنکه به‌طور خودکار تحت تأثیر خشم، دفاع‌مندی، انتقاد یا اجتناب قرار گیرد، می‌تواند تجربه جاری خود و همسرش را با آگاهی بیشتری مشاهده و پردازش کند. مدل‌های جدید ذهن‌آگاهی بین‌فردی تأکید می‌کنند که ذهن‌آگاهی در روابط صرفاً نسخه‌ای از ذهن‌آگاهی فردی نیست، بلکه شامل فرایندهای خاصی مانند حضور در تعامل، توجه به دیگری، خودتنظیمی در زمینه اجتماعی و حساسیت به جریان متقابل ارتباط است (Khoury et al., 2023; Khoury et al., 2022). چارچوب‌های نظری مرتبط با «رابطه‌مندی ذهن‌آگاهانه» نیز بر این نکته تأکید دارند که توجه آگاهانه می‌تواند شیوه تفسیر رفتار دیگران، کیفیت پاسخ‌دهی و مسیر تحول روابط را تغییر دهد (Reina et al., 2022). این سازوکارها در روابط زوجی از اهمیت بیشتری برخوردارند؛ زیرا تعامل‌های عاطفی مکرر، انتظارات دلبستگی و حساسیت نسبت به ارزیابی شریک زندگی می‌توانند زمینه واکنش‌های خودکار را افزایش دهند.

شواهد تجربی نیز نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی می‌تواند با شاخص‌های مطلوب‌تری از روابط صمیمانه همراه باشد. در یک مدل ساختاری، ذهن‌آگاهی، آگاهی از شریک زندگی و رفتارهای مراقبتی با کیفیت بالاتر رابطه عاشقانه مرتبط گزارش شده‌اند (Park et al., 2023). یافته‌های جدیدتر نیز نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی بین‌فردی و امنیت روان‌شناختی می‌توانند در پیش‌بینی رضایت رابطه و رضایت جنسی نقش معناداری داشته باشند (Martins et al., 2025). در مطالعات مداخله‌ای، تمرین‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تمرین‌های اجتماعی-هیجانی توانسته‌اند ظرفیت‌های اجتماعی از جمله همدلی و شفقت را تقویت کنند (Godara et al., 2021; Silveira et al., 2023). مرور پژوهش‌های مربوط به مداخلات زوجی مبتنی بر ذهن‌آگاهی نیز نشان می‌دهد که این مداخلات می‌توانند از طریق افزایش آگاهی، کاهش واکنش‌پذیری هیجانی، تقویت پذیرش و بهبود ارتباط زوجی بر کیفیت رابطه اثرگذار باشند (Winter et al., 2021). حتی در زمینه‌های کاربردی متفاوت، مانند آموزش حرفه‌ای و تعاملات درمانی، ذهن‌آگاهی با حضور بیشتر، ارتباط مؤثرتر و پاسخ‌دهی هیجانی مناسب‌تر همراه بوده است (Geller & Greenberg, 2023; Şengül et al., 2025; Strong, 2021). از این رو، می‌توان انتظار داشت که ذهن‌آگاهی رابطه‌ای نه‌تنها مستقیماً با کیفیت رابطه زوجین مرتبط باشد، بلکه از طریق سازوکارهای بین‌فردی مانند همدلی و تنظیم هیجان نیز اثر خود را اعمال کند.

در کنار ذهن‌آگاهی رابطه‌ای، خودشفقتی یکی دیگر از ظرفیت‌های مهم روان‌شناختی است که می‌تواند در کیفیت روابط صمیمانه نقش ایفا کند. خودشفقتی به توانایی فرد برای مواجهه با رنج، ناکامی یا ضعف‌های شخصی با نگرشی مهربانانه، غیرقضاوتی و متعادل اشاره دارد. فرد خودشفقت‌ورز در هنگام تجربه شکست یا تعارض، به‌جای سرزنش شدید خود یا غرق شدن در هیجان‌های منفی، می‌تواند موقعیت را در زمینه‌ای انسانی‌تر درک کند و از همانندسازی افراطی با افکار و احساسات منفی فاصله بگیرد. این ویژگی می‌تواند در روابط زوجی اهمیت ویژه‌ای داشته باشد؛ زیرا بسیاری از تعارض‌های صمیمانه نه‌فقط از رفتار شریک زندگی، بلکه از شیوه پردازش احساس طرد، ناکافی‌بودن، شرم و تهدید به خودارزشی ناشی می‌شوند. یافته‌های نظری و تجربی نشان داده‌اند که خودآگاهی، خودتنظیمی و فراروی از خود می‌توانند زمینه‌های روان‌شناختی شفقت را تقویت کنند (Miller & Verhaeghen, 2022). از سوی دیگر، مداخلاتی که بر نیازهای رابطه‌ای و پرورش خودشفقتی تمرکز دارند، با بهبود تنظیم هیجان همراه بوده‌اند (Maçkalı et al., 2026). این یافته‌ها نشان می‌دهد که خودشفقتی می‌تواند به‌عنوان منبعی تنظیمی عمل کند که فرد را در مواجهه با تنش‌های رابطه‌ای از خودسرزنشی و واکنش‌های دفاعی دور ساخته و ظرفیت او را برای پاسخ‌دهی سازگارانه افزایش می‌دهد.

ارتباط خودشفقتی با کیفیت روابط نزدیک نیز در مطالعات مختلف مورد حمایت قرار گرفته است. پژوهش‌های زوجی نشان داده‌اند که خودشفقتی می‌تواند رابطه بین امنیت دلبستگی و کیفیت رابطه صمیمانه را میانجی‌گری کند؛ به‌گونه‌ای که افراد دارای امنیت دلبستگی بیشتر از طریق برخورد مهربانانه‌تر با خود و مدیریت سازگارانه‌تر تجربه‌های دشوار، کیفیت رابطه بالاتری را تجربه می‌کنند (Huynh et al., 2021). مطالعات مبتنی بر تمرین‌های شفقت و ذهن‌آگاهی نیز نشان داده‌اند که تقویت این ظرفیت‌ها می‌تواند با بهبود ارتباطات بین‌فردی و ادراک بهتر از کیفیت رابطه همراه شود (Manvelian et al., 2024; Schültke et al., 2023). همچنین، در مداخلات زوجی و خانوادگی، تمرکز بر پذیرش، شفقت، حضور هیجانی و پردازش تجربه‌های بنیادی می‌تواند به کاهش دفاع‌مندی و افزایش دسترسی به هیجان‌های اصلی منجر شود (Lipton, 2021; Medley, 2021; Yeung, 2021). در مطالعات مربوط به زوج‌هایی که با افسردگی و فشارهای عاطفی مواجه بوده‌اند نیز آموزش شفقت با تغییر در فرایندهای روان‌شناختی رابطه مرتبط بوده است (Winter et al., 2022). بر این اساس، خودشفقتی می‌تواند نه‌تنها مستقیماً با کیفیت رابطه مرتبط باشد، بلکه از طریق افزایش ظرفیت فرد برای همدلی با دیگری و تنظیم هیجان در بستر تعامل نیز عمل کند.

همدلی یکی از مهم‌ترین سازوکارهای میانجی احتمالی در رابطه میان ذهن‌آگاهی، خودشفقتی و کیفیت رابطه زوجین است. همدلی شامل توانایی درک دیدگاه، هیجان و تجربه ذهنی دیگری و نیز پاسخ عاطفی متناسب با آن است. در روابط زوجی، همدلی به فرد کمک می‌کند تا رفتار شریک زندگی را صرفاً از زاویه نیازها و انتظارات خود تفسیر نکند و بتواند انگیزه‌ها، نگرانی‌ها و هیجانات او را نیز در نظر بگیرد. پژوهش‌های مربوط به همدلی دو نفره نشان داده‌اند که سنجش همدلی در زوج‌ها می‌تواند به‌طور معناداری ویژگی‌های تعاملات صمیمانه را بازتاب دهد (Kaźmierczak & Karasiewicz, 2021). از سوی دیگر، مطالعات مربوط به دلبستگی و استرس همدلانه در زوج‌های عاشقانه نشان داده‌اند که الگوهای دلبستگی می‌توانند با شیوه تجربه و پردازش استرس شریک زندگی ارتباط داشته باشند (Gallistl et al., 2025). در خانواده‌درمانی نیز دلبستگی، شرم و همدلی به‌عنوان مؤلفه‌های درهم‌تنیده‌ای مطرح شده‌اند که می‌توانند کیفیت تعاملات دو نفره را تحت تأثیر قرار دهند (Amos et al., 2024). به همین ترتیب، در روابط چندشریکی نیز تفاوت‌های فردی در ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان، تحمل پریشانی و همدلی با نحوه واکنش به موقعیت‌های حسادت و هیجان‌های پیچیده رابطه‌ای مرتبط بوده‌اند (Clemons-Castaños & Flicker, 2025). این شواهد نشان می‌دهند که همدلی می‌تواند یکی از مسیرهای کلیدی باشد که از طریق آن ظرفیت‌های درون‌فردی به پیامدهای رابطه‌ای تبدیل می‌شوند.

رابطه میان ذهن‌آگاهی و همدلی نیز از پشتوانه پژوهشی برخوردار است. مطالعات درباره ارتباط چندبعدی ذهن‌آگاهی صفتی و همدلی صفتی نشان داده‌اند که برخی مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی، به‌ویژه آگاهی و پذیرش، با ابعاد مختلف همدلی ارتباط دارند (Himichi et al., 2021).

همچنین، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تمرین‌های دو نفره اجتماعی-هیجانی توانسته‌اند سطوح همدلی و شفقت را ارتقا دهند (Silveira et al., 2023). یافته‌های مداخله‌ای در سایر گروه‌ها نیز نشان داده‌اند که آموزش مراقبه مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند به افزایش همدلی، شفقت و کیفیت ارتباط منجر شود (Şengül et al., 2025). در سطح عصب‌شناختی نیز شواهد بر انعطاف‌پذیری شبکه‌های اجتماعی و رابطه‌ای مغز و نقش تجربه‌های تمرینی در تحول همدلی و ظرفیت‌های اجتماعی تأکید دارند (Singer, 2025). پژوهش‌های مرتبط با هم‌زمانی عصبی در زوج‌های والد-کودک نیز نشان می‌دهد که حضور رابطه‌ای و کیفیت پیوند عاطفی می‌توانند با شاخص‌های همدلی و دلبستگی همراه باشند (Rodrigues et al., 2026). بنابراین، می‌توان انتظار داشت که فردی که در تعامل زوجی با آگاهی و حضور بیشتری رفتار می‌کند، توان بیشتری برای درک هیجان‌ها و دیدگاه شریک زندگی داشته باشد و در نتیجه کیفیت رابطه مطلوب‌تری را تجربه کند.

تنظیم هیجان بین‌فردی نیز یکی دیگر از فرایندهای اساسی در تبیین کیفیت روابط صمیمانه است. برخلاف رویکردهایی که تنظیم هیجان را صرفاً به‌عنوان فرایندی درون‌فردی در نظر می‌گیرند، دیدگاه‌های جدید بر این نکته تأکید دارند که افراد در روابط نزدیک، هیجان‌های خود را به کمک دیگران تنظیم می‌کنند و در عین حال بر وضعیت هیجانی شریک زندگی نیز اثر می‌گذارند. زوج‌ها ممکن است برای آرام‌سازی، دریافت اطمینان، تغییر دیدگاه، افزایش هیجان‌های مثبت یا الگوبرداری از شیوه‌های مقابله‌ای یکدیگر به تعامل متوسل شوند. بنابراین، کیفیت رابطه تا حد زیادی به این بستگی دارد که این چرخه‌های تنظیم متقابل تا چه اندازه سازگارانه یا ناسازگارانه باشند. پژوهش‌های مربوط به بازخورد زیستی اجتماعی و هم‌زمانی فیزیولوژیک نشان داده‌اند که تنظیم هیجانی بین‌فردی می‌تواند حتی در سطح پاسخ‌های بدنی و هماهنگی فیزیولوژیک قابل مشاهده باشد (Moge et al., 2022; Salminen et al., 2022). همچنین، پژوهش‌هایی درباره مراقبه در محیط واقعیت مجازی و تجربه‌های مشترک نشان داده‌اند که تعامل اجتماعی و تنظیم تجربه‌های درونی می‌تواند از طریق فناوری‌های تعاملی نیز تقویت شود (Järvelä et al., 2021). این یافته‌ها اهمیت تنظیم هیجان را نه به‌عنوان یک مهارت فردی منزوی، بلکه به‌عنوان فرایندی پویا در بستر روابط نزدیک نشان می‌دهند.

ذهن‌آگاهی رابطه‌ای می‌تواند تنظیم هیجان بین‌فردی را از چند مسیر بهبود بخشد. فرد ذهن‌آگاه پیش از واکنش به تحریک هیجانی، احتمال بیشتری دارد که حالت درونی خود را تشخیص دهد، هیجان را نام‌گذاری کند و بین تجربه هیجانی و رفتار واکنشی فاصله ایجاد کند. این فاصله شناختی-هیجانی امکان می‌دهد که فرد به‌جای رفتارهای شتاب‌زده، از راهبردهایی مانند جست‌وجوی حمایت، بیان روشن نیاز، دیدگاه‌گیری و بازسازی معنای رویداد استفاده کند. در بافت رابطه زوجی، چنین الگویی می‌تواند از چرخه‌های تشدید تعارض بکاهد. شواهد حاصل از مداخلات آنلاین و مبتنی بر ذهن‌آگاهی نیز بر نقش این مداخلات در ارتقای تاب‌آوری، سلامت روان و ظرفیت‌های اجتماعی تأکید دارند (Godara et al., 2021). افزون بر این، مدل‌های ذهن‌آگاهی بین‌فردی نشان می‌دهند که تنظیم خود در تعامل اجتماعی یکی از اجزای اصلی فرایند ذهن‌آگاهی رابطه‌ای است (Khoury et al., 2023). بر این اساس، می‌توان فرض کرد که بخش قابل توجهی از اثر ذهن‌آگاهی رابطه‌ای بر کیفیت رابطه از طریق بهبود تنظیم هیجان بین‌فردی اعمال می‌شود.

خودشفقتی نیز می‌تواند یکی از پیشایندهای مهم تنظیم هیجان بین‌فردی باشد. فردی که در برابر اشتباه، ناکامی یا تجربه طرد با خود مهربان‌تر است، کمتر احتمال دارد که هیجان‌های منفی را سرکوب کند یا در برابر شریک زندگی به واکنش‌های دفاعی افراطی متوسل شود. از سوی دیگر، خودشفقتی می‌تواند احساس امنیت درونی بیشتری فراهم سازد و فرد را قادر کند بدون ترس شدید از قضاوت یا آسیب‌پذیری، نیازهای هیجانی خود را در رابطه بیان کند. پژوهش‌های مربوط به مداخلات گروهی رابطه‌محور نشان داده‌اند که پرورش خودشفقتی و پاسخ به نیازهای رابطه‌ای می‌تواند به بهبود تنظیم هیجان منجر شود (Maçkalı et al., 2026). همچنین، شواهد مربوط به انتقال پریشانی در روابط خانوادگی نشان می‌دهد که خودشفقتی و ذهن‌آگاهی می‌توانند نقش محافظتی در برابر انتقال هیجان‌های منفی میان اعضای خانواده داشته باشند (Kwan et al., 2025). در مطالعات زوجی مربوط به دوره‌های حساس زندگی، مانند بارداری نیز خودشفقتی با کیفیت بهتر رابطه نزدیک

ارتباط داشته است (Huynh et al., 2021). بنابراین، به نظر می‌رسد خودشفقتی بتواند از طریق افزایش تحمل تجربه هیجانی، کاهش خودانتقادی و تسهیل درخواست حمایت، تنظیم هیجان بین‌فردی را تقویت کند.

اهمیت بررسی هم‌زمان ذهن‌آگاهی، خودشفقتی، همدلی و تنظیم هیجان از آن جهت است که این سازه‌ها در روابط واقعی به‌صورت مستقل عمل نمی‌کنند. برای مثال، فردی ممکن است از سطح بالایی از آگاهی نسبت به تجربه جاری برخوردار باشد، اما اگر قادر به درک هیجان‌های همسر یا تنظیم تعامل در زمان تعارض نباشد، این آگاهی لزوماً به کیفیت بهتر رابطه منجر نمی‌شود. به همین ترتیب، خودشفقتی می‌تواند احساس امنیت و ثبات درونی ایجاد کند، اما اثر آن بر رابطه ممکن است زمانی قوی‌تر باشد که این امنیت به توانایی دیدن تجربه دیگری و مشارکت در تنظیم هیجانی مشترک تبدیل شود. مطالعات مربوط به مداخلات دو نفره مبتنی بر شفقت نشان داده‌اند که تمرین مشترک می‌تواند پیامدهای متفاوتی نسبت به تمرین فردی داشته باشد و زمینه رابطه‌ای در اثرگذاری این مداخلات اهمیت دارد (Schültke et al., 2023). در حوزه مراقبت نیز مداخلات زوجی که ذهن‌آگاهی و خودشفقتی را تلفیق می‌کنند، با هدف کاهش پریشانی و بهبود عملکرد هیجانی دو عضو یک رابطه طراحی شده‌اند (Hsiao et al., 2025; Zhou et al., 2025). این رویکردها نشان می‌دهند که رابطه می‌تواند خود به زمینه‌ای برای رشد ظرفیت‌های تنظیمی و شفقت‌محور تبدیل شود.

همچنین باید توجه داشت که ظرفیت‌های هیجانی و رابطه‌ای در شرایط فشار، آسیب یا بحران اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. برای مثال، در خانواده‌هایی که سابقه خشونت بین‌فردی وجود داشته است، مداخلات دو نفره مادر-کودک بر بازسازی امنیت، پاسخ‌دهی هیجانی و رابطه حمایتی تمرکز دارند (Jenney & Scott, 2021). در روابط درمانی نیز حضور هیجانی و توانایی ماندن با تجربه عاطفی، عناصر کلیدی تغییر در نظر گرفته می‌شوند (Geller & Greenberg, 2023; Lipton, 2021; Medley, 2021). این یافته‌ها را می‌توان به روابط زوجی نیز تعمیم مفهومی داد؛ زیرا در تعارض‌های زناشویی، فرد اغلب با هیجان‌های شدید، تهدید به طرد، احساس شرم یا ناکافی‌بودن و نیاز به تأیید مواجه است. اگر فرد در چنین شرایطی بتواند با خودشفقتی بیشتری با تجربه خود مواجه شود، ذهن‌آگاهانه‌تر در تعامل باقی بماند و هم‌زمان تجربه شریک زندگی را با همدلی درک کند، احتمال بیشتری وجود دارد که از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه استفاده کرده و چرخه تعارض را تعدیل کند.

از منظر مدل‌های معاصر روابط نزدیک، کیفیت رابطه محصول تعامل میان منابع درون‌فردی و فرایندهای بین‌فردی است. ذهن‌آگاهی و خودشفقتی را می‌توان منابع درون‌فردی نسبتاً پایدار یا قابل آموزش در نظر گرفت، در حالی که همدلی و تنظیم هیجان بین‌فردی بیشتر در سطح مبادلات رابطه‌ای عمل می‌کنند. چنین تفکیکی امکان تدوین مدلی را فراهم می‌کند که در آن منابع فردی از طریق سازوکارهای رابطه‌ای به پیامد نهایی یعنی کیفیت رابطه منجر شوند. یافته‌های مربوط به ارتقای شفقت و ارتباط از طریق تمرین‌های ذهن‌آگاهی (Şengül et al., 2025)، نقش خودتنظیمی در شکل‌گیری شفقت (Miller & Verhaeghen, 2022)، ارتباط ذهن‌آگاهی بین‌فردی با رضایت رابطه (Martins et al., 2025) و نقش همدلی در تنظیم پاسخ‌های هیجانی زوجین (Gallistl et al., 2025) همگی از چنین ساختاری حمایت نظری می‌کنند. علاوه بر این، شواهد مرتبط با تمرین‌های اجتماعی-هیجانی و مداخلات زوجی نشان می‌دهند که این فرایندها بالقوه قابل تغییر و آموزش هستند (Silveira et al., 2023; Winter et al., 2021). این موضوع از نظر کاربردی نیز اهمیت دارد، زیرا شناسایی مسیرهای میانجی می‌تواند به طراحی مداخلات هدفمند برای بهبود کیفیت روابط زوجی منجر شود.

با وجود رشد پژوهش‌ها در زمینه ذهن‌آگاهی، خودشفقتی و کیفیت روابط، بخش قابل توجهی از مطالعات پیشین این متغیرها را به‌صورت جداگانه بررسی کرده‌اند یا بر اثر مستقیم آن‌ها بر پیامدهای رابطه‌ای تمرکز داشته‌اند. برخی مطالعات بر ذهن‌آگاهی و کیفیت رابطه تأکید کرده‌اند (Park et al., 2023)، برخی بر خودشفقتی و امنیت دلبستگی (Huynh et al., 2021) و برخی دیگر بر همدلی، شفقت یا تنظیم هیجانی در بافت‌های خاص تمرکز داشته‌اند (Amos et al., 2024; Clemons-Castaños & Flicker, 2025). در عین حال، مداخلات جدیدتر به سوی ادغام ذهن‌آگاهی و خودشفقتی در قالب‌های دو نفره حرکت کرده‌اند (Hsiao et al., 2025; Zhou et al., 2025) و

مطالعات عصب‌شناختی و اجتماعی نیز بر اهمیت هم‌تنظیمی و انعطاف‌پذیری سامانه‌های رابطه‌ای تأکید دارند (Rodrigues et al., 2026; Singer, 2025). با این حال، هنوز نیاز به مدل‌هایی وجود دارد که بتوانند روابط مستقیم و غیرمستقیم این سازه‌ها را به‌صورت هم‌زمان در یک چارچوب ساختاری بررسی کنند و مشخص سازند که ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی تا چه اندازه از طریق همدلی و تنظیم هیجان بین‌فردی با کیفیت رابطه زوجین مرتبط می‌شوند. چنین مدلی می‌تواند شکاف میان رویکردهای مبتنی بر ویژگی‌های فردی و رویکردهای مبتنی بر فرایندهای تعاملی را کاهش دهد و تصویری یکپارچه‌تر از عوامل مؤثر بر کیفیت رابطه ارائه کند.

بر همین اساس، هدف پژوهش حاضر تدوین و آزمون مدل ساختاری کیفیت رابطه زوجین بر اساس ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی با میانجی‌گری همدلی و تنظیم هیجان بین‌فردی بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان و مردان متأهل ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۵ بود که حداقل یک سال از زندگی مشترک آنان گذشته بود. با توجه به ماهیت پژوهش و ضرورت برخورداری از حجم نمونه کافی برای برآورد پایدار پارامترها در مدل‌یابی معادلات ساختاری، تعداد ۴۰۰ نفر به‌عنوان نمونه نهایی پژوهش انتخاب شدند. نمونه‌گیری به روش در دسترس و از طریق مراجعه به مراکز فرهنگی، سراهای محله، مراکز مشاوره و روان‌شناختی، مراکز خدمات اجتماعی و فضاهای عمومی در مناطق مختلف شهر تهران انجام شد. به‌منظور افزایش تنوع نمونه و کاهش تمرکز نمونه‌گیری در یک منطقه جغرافیایی خاص، جمع‌آوری داده‌ها از مناطق مختلف شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز تهران صورت گرفت. معیارهای ورود به پژوهش شامل تأهل رسمی، داشتن حداقل ۲۰ سال سن، گذشت حداقل یک سال از ازدواج، سکونت در شهر تهران، داشتن حداقل تحصیلات دوره متوسطه، توانایی خواندن و نوشتن به زبان فارسی و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش بود. همچنین، افرادی که در زمان اجرای پژوهش در فرایند طلاق قانونی قرار داشتند، طی شش ماه گذشته تجربه جدایی از همسر داشتند، پرسشنامه‌ها را به‌صورت ناقص تکمیل کرده بودند یا الگوی پاسخ‌دهی نامعتبر و یکسان در بخش عمده گویه‌ها نشان می‌دادند، از تحلیل نهایی کنار گذاشته شدند. پیش از جمع‌آوری داده‌ها، هدف پژوهش، شیوه تکمیل ابزارها، اختیاری بودن مشارکت و محرمانه ماندن اطلاعات برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و از آنان رضایت آگاهانه اخذ گردید. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات جمع‌آوری‌شده صرفاً در چارچوب اهداف علمی پژوهش مورد استفاده قرار خواهد گرفت و نتایج به‌صورت گروهی گزارش می‌شود، به‌گونه‌ای که امکان شناسایی افراد وجود نداشته باشد. پرسشنامه‌ها بدون درج نام و مشخصات هویتی تکمیل شدند و شرکت‌کنندگان در هر مرحله از پژوهش امکان انصراف بدون هیچ پیامدی را داشتند. در مجموع، بیش از ۴۰۰ پرسشنامه جمع‌آوری شد و پس از بررسی کامل بودن پاسخ‌ها، شناسایی داده‌های پرت و حذف پرسشنامه‌های دارای اطلاعات ناقص یا الگوی پاسخ‌دهی نامعتبر، داده‌های مربوط به ۴۰۰ شرکت‌کننده واجد شرایط وارد تحلیل نهایی شدند.

برای سنجش کیفیت رابطه زوجین از سیاهه مؤلفه‌های کیفیت ادراک‌شده رابطه (Perceived Relationship Quality Components Inventory; PRQC) ساخته فلچر، سیمپسون و توماس استفاده شد. این ابزار با هدف ارزیابی ادراک افراد از کیفیت کلی رابطه عاطفی طراحی شده و ابعاد مهمی نظیر رضایت از رابطه، تعهد، صمیمیت، اعتماد، اشتیاق و عشق را مورد سنجش قرار می‌دهد. نسخه اصلی این مقیاس دارای ۱۸ گویه است که پاسخ‌دهندگان میزان موافقت یا تجربه خود را نسبت به هر گویه در یک مقیاس لیکرت چنددرجه‌ای مشخص می‌کنند. نمره بالاتر در این ابزار نشان‌دهنده ادراک مثبت‌تر فرد از کیفیت رابطه زوجی و برخورداری از سطوح بالاتر صمیمیت، رضایت، اعتماد و تعهد در رابطه است. در پژوهش حاضر، نمره کل کیفیت رابطه به‌عنوان متغیر ملاک مدل ساختاری در نظر گرفته شد. این مقیاس در مطالعات مختلف از همسانی درونی و روایی سازه مطلوبی برخوردار بوده است و در پژوهش حاضر نیز پایایی آن از طریق ضریب آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی بررسی شد.

برای سنجش ذهن‌آگاهی رابطه‌ای از مقیاس ذهن‌آگاهی رابطه‌ای (Relationship Mindfulness Measure; RMM) استفاده شد. ذهن‌آگاهی رابطه‌ای به توانایی فرد برای حضور آگاهانه، توجه غیرقضاوتی و پذیرا نسبت به افکار، هیجانات و تعاملات خود و همسر در بستر رابطه صمیمانه اشاره دارد. این سازه منعکس‌کننده ظرفیت فرد برای باقی ماندن در لحظه حال هنگام تعامل با همسر، آگاهی از واکنش‌های هیجانی و رفتاری، کاهش پاسخ‌دهی خودکار و تکانشی و اتخاذ موضعی پذیرا و غیرقضاوتی در مواجهه با تجربه‌های مثبت و منفی رابطه است. گویه‌های این ابزار بر نحوه توجه فرد به تعاملات با همسر، آگاهی از حالات درونی در جریان ارتباط و توانایی اجتناب از واکنش‌های خودکار در موقعیت‌های بین‌فردی تمرکز دارند. نمره بالاتر در مقیاس نشان‌دهنده سطح بیشتر ذهن‌آگاهی در روابط صمیمانه است. در پژوهش حاضر، نمره کل این مقیاس به‌عنوان یکی از متغیرهای برون‌زای مدل مورد استفاده قرار گرفت و همسانی درونی آن با استفاده از آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی ارزیابی شد.

برای سنجش خودشفقتی از مقیاس خودشفقتی نف (Self-Compassion Scale; SCS) استفاده شد. این مقیاس توسط نف تدوین شده و شامل ۲۶ گویه است که شش مؤلفه مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌دهندگان مشخص می‌کنند که در شرایط دشوار و تجربه شکست، ناکامی یا فشار روان‌شناختی تا چه اندازه رفتارها و نگرش‌های مطرح‌شده در هر گویه درباره آنان صدق می‌کند. در محاسبه نمره کلی خودشفقتی، نمرات مؤلفه‌های منفی شامل قضاوت نسبت به خود، انزوا و همانندسازی افراطی به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند؛ بنابراین، نمره بالاتر بیانگر برخورداری از مهربانی بیشتر نسبت به خود، پذیرش متعادل تجربه‌های ناخوشایند و توانایی بیشتر در مشاهده افکار و هیجانات منفی بدون درگیری افراطی با آن‌ها است. در مدل مفهومی پژوهش حاضر، خودشفقتی به‌عنوان دومین متغیر برون‌زا در نظر گرفته شد و اثر مستقیم و غیرمستقیم آن بر کیفیت رابطه زوجین مورد بررسی قرار گرفت.

برای ارزیابی همدلی از شاخص واکنش‌پذیری بین‌فردی (Interpersonal Reactivity Index; IRI) تدوین‌شده توسط دیویس استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۸ گویه است و همدلی را به‌عنوان سازه‌ای چندبعدی مورد ارزیابی قرار می‌دهد. مؤلفه‌های اصلی آن شامل دیدگاه‌گیری، نگرانی همدلانه، پریشانی شخصی و خیال‌پردازی است. دیدگاه‌گیری به توانایی فرد برای درک موقعیت از منظر دیگران، به‌ویژه در تعاملات اجتماعی و بین‌فردی، اشاره دارد و نگرانی همدلانه منعکس‌کننده احساس همدردی، توجه و حساسیت نسبت به هیجانات و نیازهای دیگران است. این ابعاد از اهمیت ویژه‌ای در کیفیت روابط زوجی برخوردارند، زیرا توانایی تشخیص و درک تجربه‌های هیجانی همسر می‌تواند شیوه پاسخ‌دهی فرد در موقعیت‌های تعارض‌آمیز و حمایتی را تحت تأثیر قرار دهد. نمرات بالاتر در ابعاد سازگارانه ابزار نشان‌دهنده ظرفیت بیشتر برای درک و پاسخ‌دهی همدلانه به دیگران است. در پژوهش حاضر، همدلی به‌عنوان یکی از متغیرهای میانجی در روابط بین ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی با کیفیت رابطه زوجین وارد مدل ساختاری شد.

برای سنجش تنظیم هیجان بین‌فردی از پرسشنامه تنظیم هیجان بین‌فردی (Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire; IERQ) تدوین‌شده توسط هافمن و همکاران استفاده شد. این ابزار شامل ۲۰ گویه است و گرایش افراد به استفاده از دیگران برای تنظیم و مدیریت حالات هیجانی را در چهار بعد افزایش عاطفه مثبت، دیدگاه‌گیری، آرام‌سازی و الگوسازی اجتماعی ارزیابی می‌کند. افزایش عاطفه مثبت به استفاده از تعامل با دیگران برای تقویت حالات هیجانی مثبت اشاره دارد؛ دیدگاه‌گیری نشان‌دهنده تلاش فرد برای دریافت دیدگاه دیگران با هدف بازنگری در یک موقعیت هیجانی است؛ آرام‌سازی بیانگر جست‌وجوی حمایت و اطمینان‌بخشی از سوی دیگران هنگام تجربه هیجانات ناخوشایند است؛ و الگوسازی اجتماعی به استفاده از واکنش‌ها و شیوه‌های مقابله‌ای دیگران به‌عنوان الگو برای مدیریت هیجان مربوط می‌شود. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت درجه‌بندی می‌شوند و نمرات بالاتر بیانگر استفاده بیشتر فرد از راهبردهای تنظیم هیجان بین‌فردی است. در پژوهش حاضر، این سازه به‌عنوان دومین متغیر میانجی در مدل در نظر گرفته شد و نقش آن در انتقال اثر ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و

خودشفقتی به کیفیت رابطه زوجین بررسی گردید. پایایی تمامی ابزارهای پژوهش در نمونه حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی و روایی سازه آن‌ها در چارچوب مدل اندازه‌گیری مورد ارزیابی قرار گرفت.

پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها ابتدا از نظر کامل بودن، خطاهای ورود، داده‌های مفقود، پاسخ‌های نامعتبر و وجود داده‌های پرت بررسی شدند. تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شد. در سطح توصیفی، برای توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان و متغیرهای اصلی پژوهش از فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات استفاده شد. سپس پیش‌فرض‌های لازم برای اجرای مدل‌یابی معادلات ساختاری بررسی گردید. برای ارزیابی نرمال بودن توزیع متغیرها، شاخص‌های چولگی و کشیدگی مورد بررسی قرار گرفتند و مقادیر در دامنه قابل قبول به‌عنوان نشانه‌ای از عدم انحراف جدی از توزیع نرمال تلقی شدند. داده‌های پرت چندمتغیری با استفاده از فاصله ماهالانوبیس شناسایی شدند. همچنین، هم‌خطی چندگانه متغیرهای پیش‌بین با استفاده از شاخص عامل تورم واریانس و تحمل بررسی شد. پیش از آزمون مدل ساختاری، ضرایب همبستگی پیرسون میان کیفیت رابطه زوجین، ذهن‌آگاهی رابطه‌ای، خودشفقتی، همدلی و تنظیم هیجان بین‌فردی محاسبه شد تا جهت و شدت روابط دو متغیری مشخص شود. تحلیل‌های مقدماتی و توصیفی با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام گرفت.

برای آزمون مدل فرضی پژوهش و بررسی هم‌زمان روابط مستقیم و غیرمستقیم میان متغیرها از مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ و روش برآورد حداکثر درست‌نمایی استفاده شد. در مدل ساختاری، ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی به‌عنوان متغیرهای برون‌زا، همدلی و تنظیم هیجان بین‌فردی به‌عنوان متغیرهای میانجی و کیفیت رابطه زوجین به‌عنوان متغیر درون‌زا تعریف شدند. برازش مدل با استفاده از مجموعه‌ای از شاخص‌های مطلق، تطبیقی و مقتصد ارزیابی شد؛ از جمله نسبت کای‌دو به درجه آزادی، شاخص برازش تطبیقی، شاخص تاکر-لوئیس، شاخص نیکویی برازش، شاخص نیکویی برازش تعدیل‌شده و ریشه میانگین مربعات خطای برآورد. نسبت کای‌دو به درجه آزادی کمتر از ۳، مقادیر CFI و TLI برابر یا بیشتر از ۰٫۹۰ و مقدار RMSEA کمتر از ۰٫۰۸ به‌عنوان شواهدی از برازش قابل قبول مدل در نظر گرفته شدند. ضرایب مسیر استانداردشده برای تعیین شدت و جهت اثر متغیرهای پیش‌بین بر متغیرهای میانجی و کیفیت رابطه زوجین گزارش شدند. برای بررسی نقش میانجی همدلی و تنظیم هیجان بین‌فردی، اثرهای غیرمستقیم از طریق روش بوت‌استرپ با ۵۰۰۰ بازنمونه و فاصله اطمینان ۹۵ درصد بررسی شدند؛ به‌گونه‌ای که در صورت قرار نگرفتن مقدار صفر در فاصله اطمینان بوت‌استرپ، اثر غیرمستقیم از نظر آماری معنادار تلقی شد. سطح معناداری تمامی آزمون‌های آماری ۰٫۰۵ در نظر گرفته شد و علاوه بر معناداری آماری، جهت و اندازه ضرایب استانداردشده و میزان واریانس تبیین‌شده کیفیت رابطه زوجین نیز برای تفسیر مدل نهایی مورد توجه قرار گرفت.

یافته‌ها

در این پژوهش، داده‌های مربوط به ۴۰۰ نفر از زنان و مردان متأهل ساکن شهر تهران مورد تحلیل قرار گرفت. از مجموع شرکت‌کنندگان، ۲۱۴ نفر معادل ۵۳٫۵ درصد زن و ۱۸۶ نفر معادل ۴۶٫۵ درصد مرد بودند. دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۲۲ تا ۵۸ سال قرار داشت و میانگین سنی آنان ۳۷٫۸۴ سال با انحراف معیار ۸٫۱۶ بود. از نظر مدت ازدواج، ۸۲ نفر معادل ۲۰٫۵ درصد کمتر از ۵ سال، ۱۲۶ نفر معادل ۳۱٫۵ درصد بین ۵ تا ۱۰ سال، ۱۰۹ نفر معادل ۲۷٫۳ درصد بین ۱۱ تا ۲۰ سال و ۸۳ نفر معادل ۲۰٫۸ درصد بیش از ۲۰ سال از ازدواج آنان گذشته بود. میانگین مدت ازدواج در کل نمونه ۱۱٫۶۳ سال با انحراف معیار ۷٫۴۲ بود. از نظر سطح تحصیلات، ۴۸ نفر معادل ۱۲٫۰ درصد دارای تحصیلات دیپلم، ۶۶ نفر معادل ۱۶٫۵ درصد دارای مدرک کاردانی، ۱۶۲ نفر معادل ۴۰٫۵ درصد دارای مدرک کارشناسی، ۱۰۱ نفر معادل ۲۵٫۳ درصد دارای مدرک کارشناسی ارشد و ۲۳ نفر معادل ۵٫۸ درصد دارای مدرک دکتری بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۲۷۶ نفر معادل ۶۹٫۰ درصد شاغل و ۱۲۴ نفر معادل ۳۱٫۰ درصد غیرشاغل بودند. همچنین، ۷۱ نفر معادل ۱۷٫۸ درصد فاقد فرزند، ۱۲۴ نفر معادل ۳۱٫۰ درصد دارای یک فرزند، ۱۵۱ نفر معادل ۳۷٫۸ درصد دارای دو فرزند و ۵۴ نفر معادل ۱۳٫۵ درصد دارای سه فرزند یا بیشتر بودند. بررسی اولیه داده‌ها نشان

داد که هیچ‌یک از متغیرهای اصلی پژوهش دارای انحراف شدید از توزیع نرمال نبودند؛ به‌گونه‌ای که مقادیر چولگی در دامنه ۰,۴۲- تا ۰,۳۱ و مقادیر کشیدگی در دامنه ۰,۵۷- تا ۰,۴۸ قرار داشتند. همچنین، مقادیر عامل تورم واریانس برای متغیرهای پیش‌بین بین ۱,۳۴ تا ۱,۸۹ و مقادیر تحمل بین ۰,۵۳ تا ۰,۷۵ قرار داشت که نشان‌دهنده نبود مشکل هم‌خطی چندگانه در داده‌ها بود.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی پیرسون میان متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵
۱. کیفیت رابطه زوجین	۹۲.۴۷	۱۴.۶۲	۱				
۲. ذهن‌آگاهی رابطه‌ای	۳۳.۸۱	۶.۲۷	۰.۵۸**	۱			
۳. خودشفقتی	۸۴.۳۶	۱۳.۷۴	۰.۵۱**	۰.۴۶**	۱		
۴. همدلی	۷۲.۱۸	۱۰.۹۱	۰.۵۵**	۰.۴۹**	۰.۴۲**	۱	
۵. تنظیم هیجان بین‌فردی	۷۱.۶۳	۱۱.۵۸	۰.۴۹**	۰.۴۴**	۰.۴۷**	۰.۵۱**	۱

بر اساس نتایج جدول ۱، بین تمامی متغیرهای اصلی پژوهش همبستگی مثبت و معناداری وجود داشت. قوی‌ترین رابطه دو متغیری مشاهده‌شده مربوط به ارتباط ذهن‌آگاهی رابطه‌ای با کیفیت رابطه زوجین بود که ضریب همبستگی آن برابر با ۰,۵۸ و در سطح ۰,۰۱ معنادار بود. این یافته نشان می‌دهد افرادی که در تعامل با همسر خود از توجه آگاهانه، حضور در لحظه و واکنش‌پذیری کمتر برخوردار بودند، کیفیت رابطه زوجی بالاتری نیز گزارش کردند. همچنین، بین همدلی و کیفیت رابطه زوجین رابطه مثبت و معناداری به میزان ۰,۵۵ مشاهده شد که نشان می‌دهد افزایش توانایی درک دیدگاه و تجربه هیجانی همسر با ادراک مثبت‌تر از رابطه همراه است. ضریب همبستگی خودشفقتی با کیفیت رابطه زوجین برابر با ۰,۵۱ و ضریب همبستگی تنظیم هیجان بین‌فردی با کیفیت رابطه زوجین برابر با ۰,۴۹ بود که هر دو در سطح ۰,۰۱ معنادار بودند. علاوه بر این، ذهن‌آگاهی رابطه‌ای با همدلی همبستگی مثبت ۰,۴۹ و با تنظیم هیجان بین‌فردی همبستگی مثبت ۰,۴۴ داشت. خودشفقتی نیز با همدلی به میزان ۰,۴۲ و با تنظیم هیجان بین‌فردی به میزان ۰,۴۷ همبسته بود. همبستگی بین همدلی و تنظیم هیجان بین‌فردی برابر با ۰,۵۱ به دست آمد. در مجموع، جهت تمامی روابط مطابق با الگوی نظری پژوهش بود و از آنجا که هیچ‌یک از ضرایب همبستگی به سطح بسیار بالا و مشکل‌ساز نرسیدند، شواهدی از هم‌خطی شدید میان سازه‌های مدل مشاهده نشد و شرایط اولیه برای آزمون مدل ساختاری فراهم بود.

جدول ۲. شاخص‌های پایایی و روایی همگرای سازه‌های پژوهش

سازه	آلفای کرونباخ	پایایی ترکیبی	میانگین واریانس استخراج‌شده
کیفیت رابطه زوجین	۰.۹۱	۰.۹۲	۰.۶۱
ذهن‌آگاهی رابطه‌ای	۰.۸۶	۰.۸۸	۰.۵۹
خودشفقتی	۰.۸۹	۰.۹۰	۰.۵۶
همدلی	۰.۸۷	۰.۸۸	۰.۵۵
تنظیم هیجان بین‌فردی	۰.۹۰	۰.۹۱	۰.۵۸

نتایج جدول ۲ نشان داد که تمامی سازه‌های مورد استفاده در مدل از همسانی درونی و پایایی ترکیبی مطلوبی برخوردار بودند. مقدار آلفای کرونباخ برای کیفیت رابطه زوجین برابر با ۰,۹۱، برای ذهن‌آگاهی رابطه‌ای ۰,۸۶، برای خودشفقتی ۰,۸۹، برای همدلی ۰,۸۷ و برای تنظیم هیجان بین‌فردی ۰,۹۰ به دست آمد که تمامی این مقادیر بالاتر از ملاک پذیرفته‌شده ۰,۷۰ بودند. همچنین، مقادیر پایایی ترکیبی در دامنه ۰,۸۸ تا ۰,۹۲ قرار گرفت و این امر بیانگر ثبات درونی مناسب شاخص‌های اندازه‌گیری هر سازه بود. میانگین واریانس استخراج‌شده برای تمامی متغیرها بالاتر از ۰,۵۰ بود و از ۰,۵۵ برای همدلی تا ۰,۶۱ برای کیفیت رابطه زوجین تغییر می‌کرد. بنابراین، بیش از نیمی از واریانس شاخص‌های مشاهده‌شده هر سازه توسط متغیر نهفته مربوط به آن تبیین می‌شد. این نتایج در مجموع از روایی همگرای مناسب مدل اندازه‌گیری

حمایت کردند و نشان دادند که سازه‌های مورد مطالعه پیش از ورود به مدل ساختاری از کیفیت اندازه‌گیری قابل قبولی برخوردار بودند. همچنین، هم‌زمانی مقادیر مناسب آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی و میانگین واریانس استخراج‌شده بیانگر آن بود که روابط ساختاری بر پایه سازه‌هایی با پایایی و روایی مناسب مورد آزمون قرار گرفته‌اند.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل ساختاری پژوهش

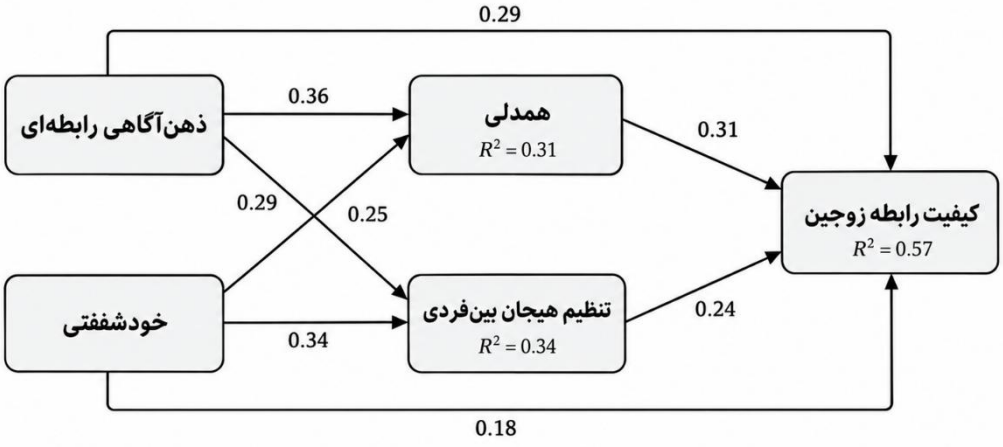
شاخص برازش	مقدار به‌دست‌آمده	ملاک پذیرش
χ^2	۴۲۸.۶۳	—
df	۱۹۶	—
χ^2/df	۲.۱۹	کمتر از ۳
GFI	۰.۹۲	بیشتر از ۰.۹۰
AGFI	۰.۹۰	۰.۹۰یا بیشتر
CFI	۰.۹۵	بیشتر از ۰.۹۰
TLI	۰.۹۴	بیشتر از ۰.۹۰
I FI	۰.۹۵	بیشتر از ۰.۹۰
NFI	۰.۹۲	بیشتر از ۰.۹۰
RMSEA	۰.۰۵۴	کمتر از ۰.۰۸
SRMR	۰.۰۴۶	کمتر از ۰.۰۸

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، مجموعه شاخص‌های برازش نشان داد که مدل ساختاری پیشنهادی از برازش مطلوبی با داده‌های مشاهده‌شده برخوردار است. نسبت کای‌دو به درجه آزادی برابر با ۲,۱۹ بود که پایین‌تر از مقدار ملاک ۳ قرار داشت و نشان‌دهنده برازش قابل قبول مدل بود. شاخص نیکویی برازش برابر با ۰,۹۲ و شاخص نیکویی برازش تعدیل‌شده برابر با ۰,۹۰ به دست آمد که هر دو در محدوده قابل قبول قرار داشتند. شاخص برازش تطبیقی برابر با ۰,۹۵، شاخص تاکر-لوئیس برابر با ۰,۹۴، شاخص برازش افزایشی برابر با ۰,۹۵ و شاخص برازش هنجارشده برابر با ۰,۹۲ بود که همگی از حداقل معیار ۰,۹۰ فراتر بودند. همچنین، مقدار ریشه میانگین مربعات خطای برآورد برابر با ۰,۰۵۴ و مقدار ریشه استانداردشده میانگین مربعات باقیمانده برابر با ۰,۰۴۶ به دست آمد که هر دو پایین‌تر از مقدار ۰,۰۸ بودند. مجموعه این شاخص‌ها نشان می‌دهد که ساختار فرض‌شده روابط بین ذهن‌آگاهی رابطه‌ای، خودشفقتی، همدلی، تنظیم هیجان بین‌فردی و کیفیت رابطه زوجین با ماتریس کوواریانس مشاهده‌شده انطباق مناسبی دارد و مدل نظری پژوهش از برازش کلی مطلوبی برخوردار است. بنابراین، پس از تأیید برازش مدل، ضرایب مسیر مستقیم و میزان واریانس تبیین‌شده متغیرهای درون‌زا مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۴. ضرایب مسیر مستقیم و اثرهای غیرمستقیم در مدل ساختاری کیفیت رابطه زوجین

مسیر	β	SE	CR	p	فاصله اطمینان ۹۵ درصد
ذهن‌آگاهی رابطه‌ای ← همدلی	۰.۳۶	۰.۰۵	۷.۲۱	<۰.۰۰۱	۰.۲۷تا ۰.۴۵
خودشفقتی ← همدلی	۰.۲۵	۰.۰۵	۵.۰۸	<۰.۰۰۱	۰.۱۶تا ۰.۳۴
ذهن‌آگاهی رابطه‌ای ← تنظیم هیجان بین‌فردی	۰.۲۹	۰.۰۵	۵.۸۹	<۰.۰۰۱	۰.۲۰تا ۰.۳۸
خودشفقتی ← تنظیم هیجان بین‌فردی	۰.۳۴	۰.۰۵	۶.۷۴	<۰.۰۰۱	۰.۲۴تا ۰.۴۳
همدلی ← کیفیت رابطه زوجین	۰.۳۱	۰.۰۴	۶.۶۳	<۰.۰۰۱	۰.۲۲تا ۰.۴۰
تنظیم هیجان بین‌فردی ← کیفیت رابطه زوجین	۰.۲۴	۰.۰۴	۵.۲۶	<۰.۰۰۱	۰.۱۵تا ۰.۳۳
ذهن‌آگاهی رابطه‌ای ← کیفیت رابطه زوجین	۰.۲۹	۰.۰۵	۵.۸۷	<۰.۰۰۱	۰.۲۰تا ۰.۳۹
خودشفقتی ← کیفیت رابطه زوجین	۰.۱۸	۰.۰۴	۴.۱۳	<۰.۰۰۱	۰.۰۹تا ۰.۲۷
اثر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی رابطه‌ای بر کیفیت رابطه از طریق همدلی	۰.۱۱	۰.۰۳	—	۰.۰۰۱	۰.۰۷تا ۰.۱۷
اثر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی رابطه‌ای بر کیفیت رابطه از طریق تنظیم هیجان بین‌فردی	۰.۰۷	۰.۰۲	—	۰.۰۰۲	۰.۰۴تا ۰.۱۲
اثر غیرمستقیم خودشفقتی بر کیفیت رابطه از طریق همدلی	۰.۰۸	۰.۰۲	—	۰.۰۰۳	۰.۰۴تا ۰.۱۳
اثر غیرمستقیم خودشفقتی بر کیفیت رابطه از طریق تنظیم هیجان بین‌فردی	۰.۰۸	۰.۰۲	—	۰.۰۰۱	۰.۰۵تا ۰.۱۴

نتایج جدول ۴ نشان داد که تمامی مسیرهای مستقیم پیش‌بینی‌شده در مدل از نظر آماری معنادار بودند. ذهن‌آگاهی رابطه‌ای اثر مثبت و معناداری بر همدلی داشت و ضریب استاندارد این مسیر برابر با ۰,۳۶ بود. همچنین، خودشفقتی با ضریب استاندارد ۰,۲۵ همدلی را به‌طور مثبت و معنادار پیش‌بینی کرد. ذهن‌آگاهی رابطه‌ای نیز با ضریب ۰,۲۹ و خودشفقتی با ضریب ۰,۳۴ اثر مثبت و معناداری بر تنظیم هیجان بین‌فردی داشتند. در بخش مربوط به پیش‌بینی کیفیت رابطه زوجین، همدلی با ضریب استاندارد ۰,۳۱ و تنظیم هیجان بین‌فردی با ضریب استاندارد ۰,۲۴ اثر مثبت و معناداری بر کیفیت رابطه داشتند. افزون بر این، پس از ورود متغیرهای میانجی به مدل، اثر مستقیم ذهن‌آگاهی رابطه‌ای بر کیفیت رابطه زوجین همچنان معنادار باقی ماند و ضریب استاندارد آن برابر با ۰,۲۹ بود. اثر مستقیم خودشفقتی بر کیفیت رابطه زوجین نیز با ضریب استاندارد ۰,۱۸ معنادار بود. بررسی اثرهای غیرمستقیم با استفاده از بوت‌استرپ ۵۰۰۰ بازنمونه نشان داد که اثر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی رابطه‌ای بر کیفیت رابطه زوجین از طریق همدلی برابر با ۰,۱۱ و از طریق تنظیم هیجان بین‌فردی برابر با ۰,۰۷ بود. فاصله اطمینان ۹۵ درصد هیچ‌یک از این اثرها شامل صفر نبود؛ بنابراین، هر دو مسیر میانجی معنادار بودند. همچنین، اثر غیرمستقیم خودشفقتی بر کیفیت رابطه زوجین از طریق همدلی برابر با ۰,۰۸ و از طریق تنظیم هیجان بین‌فردی نیز برابر با ۰,۰۸ به دست آمد و هر دو اثر از نظر آماری معنادار بودند. از آنجا که پس از ورود متغیرهای میانجی، مسیرهای مستقیم ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی به کیفیت رابطه زوجین همچنان معنادار باقی ماندند، الگوی میانجی‌گری از نوع جزئی بود. در مجموع، ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی علاوه بر اثر مستقیم بر کیفیت رابطه زوجین، از طریق افزایش همدلی و تقویت تنظیم هیجان بین‌فردی نیز به بهبود کیفیت رابطه کمک کردند. ضریب تعیین مدل نشان داد که ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی در مجموع ۳۱ درصد از واریانس همدلی و ۳۴ درصد از واریانس تنظیم هیجان بین‌فردی را تبیین کردند. همچنین، ترکیب ذهن‌آگاهی رابطه‌ای، خودشفقتی، همدلی و تنظیم هیجان بین‌فردی توانست ۵۷ درصد از واریانس کیفیت رابطه زوجین را تبیین کند که نشان‌دهنده قدرت تبیینی قابل توجه مدل ساختاری پیشنهادی است.



شکل ۱. مدل ساختاری کیفیت رابطه زوجین بر اساس ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی با میانجی‌گری همدلی و تنظیم هیجان بین‌فردی

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مدل ساختاری کیفیت رابطه زوجین بر اساس ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی با میانجی‌گری همدلی و تنظیم هیجان بین‌فردی از برازش مطلوبی برخوردار است و مجموعه متغیرهای واردشده به مدل توانستند بخش قابل توجهی از واریانس کیفیت رابطه زوجین را تبیین کنند. به‌طور مشخص، ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی هر دو اثر مستقیم مثبت و معناداری بر کیفیت رابطه زوجین داشتند و در عین حال، از طریق افزایش همدلی و بهبود تنظیم هیجان بین‌فردی نیز به‌طور غیرمستقیم با کیفیت رابطه مرتبط بودند. همچنین، ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی هر دو توانستند همدلی و تنظیم هیجان بین‌فردی را به‌طور مثبت پیش‌بینی کنند و همدلی و

تنظیم هیجان بین‌فردی نیز به‌نوبه خود با کیفیت بالاتر رابطه زوجین همراه بودند. باقی ماندن اثر مستقیم ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی پس از ورود متغیرهای میانجی نشان داد که الگوی میانجی‌گری از نوع جزئی است؛ به این معنا که این دو متغیر علاوه بر مسیرهای غیرمستقیم از طریق همدلی و تنظیم هیجان، از مسیرهای دیگری نیز می‌توانند بر کیفیت رابطه اثر بگذارند. این الگو با دیدگاه‌های معاصر درباره روابط نزدیک همسو است که کیفیت رابطه را حاصل تعامل میان منابع درون‌فردی و فرایندهای بین‌فردی می‌دانند (Jiang, 2023; Singer, 2025).

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش حاضر، اثر مثبت و معنادار ذهن‌آگاهی رابطه‌ای بر کیفیت رابطه زوجین بود. این نتیجه با مطالعاتی همسو است که نشان داده‌اند توجه آگاهانه به شریک زندگی، حضور ذهن در تعامل و کاهش واکنش‌های خودکار می‌تواند با رضایت و کیفیت بالاتر روابط صمیمانه همراه باشد (Martins et al., 2025; Park et al., 2023). از منظر نظری، ذهن‌آگاهی رابطه‌ای سبب می‌شود فرد در جریان تعامل زوجی بتواند تجربه جاری خود و شریک زندگی را با وضوح بیشتری مشاهده کند، پیش از واکنش شتاب‌زده به محرک‌های هیجانی مکث کند و از پاسخ‌هایی که مبتنی بر دفاع‌مندی، سرزنش یا اجتناب هستند فاصله بگیرد. چنین فرایندی احتمال بروز رفتارهای مراقبتی، پاسخ‌دهی حساس و ارتباط مبتنی بر توجه را افزایش می‌دهد. چارچوب ذهن‌آگاهی بین‌فردی نیز تأکید می‌کند که حضور آگاهانه در تعامل، خودتنظیمی در موقعیت‌های اجتماعی و آگاهی از تجربه دیگری، اجزای اساسی رابطه‌مندی ذهن‌آگاهانه هستند (Khoury et al., 2023; Khoury et al., 2022). بنابراین، رابطه مثبت مشاهده‌شده میان ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و کیفیت رابطه زوجین را می‌توان بر مبنای افزایش ظرفیت برای پردازش غیرواکنشی تعارض، توجه دقیق‌تر به نیازهای شریک زندگی و کاهش تفسیرهای منفی خودکار در موقعیت‌های بین‌فردی تبیین کرد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی رابطه‌ای به‌طور معناداری همدلی را پیش‌بینی می‌کند. این نتیجه با مطالعاتی هماهنگ است که میان ابعاد مختلف ذهن‌آگاهی و ظرفیت همدلانه رابطه مثبت گزارش کرده‌اند (Himichi et al., 2021). همچنین، نتایج مطالعات مداخله‌ای نشان داده‌اند که تمرین‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تمرین‌های اجتماعی-هیجانی می‌توانند موجب افزایش همدلی و شفقت شوند (Şengül et al., 2025; Silveira et al., 2023). از نظر فرایندی، ذهن‌آگاهی می‌تواند از طریق کاهش تمرکز افراطی بر خود و افزایش توجه به نشانه‌های عاطفی دیگری، ظرفیت همدلی را تقویت کند. فردی که در تعامل با شریک زندگی کمتر درگیر قضاوت‌های خودکار و واکنش‌های دفاعی است، فرصت بیشتری برای درک معنای هیجان‌های همسر، شنیدن دیدگاه او و تنظیم پاسخ خود بر اساس نیازهای واقعی رابطه دارد. این تفسیر با دیدگاه‌های عصب‌شناختی نیز همسو است که بر انعطاف‌پذیری شبکه‌های اجتماعی و رابطه‌ای مغز و امکان پرورش ظرفیت‌های همدلانه از طریق تجربه و تمرین تأکید دارند (Singer, 2025). همچنین، یافته‌های مربوط به هم‌زمانی عصبی در روابط نزدیک نشان داده‌اند که کیفیت پیوند و حضور رابطه‌ای می‌تواند با شاخص‌های همدلی و دلبستگی مرتبط باشد (Rodrigues et al., 2026).

نتایج همچنین نشان داد که ذهن‌آگاهی رابطه‌ای به‌طور مثبت تنظیم هیجان بین‌فردی را پیش‌بینی می‌کند. این یافته با چارچوب‌هایی سازگار است که ذهن‌آگاهی را یکی از منابع اصلی خودتنظیمی در بافت اجتماعی می‌دانند (Khoury et al., 2023). ذهن‌آگاهی رابطه‌ای می‌تواند به فرد کمک کند تا پیش از آنکه هیجان شدید به رفتار تکانشی یا تعارض آشکار تبدیل شود، نشانه‌های درونی خود را تشخیص دهد و برای تنظیم آن از راهبردهای سازگارانه‌تری مانند گفت‌وگوی روشن، دریافت حمایت، دیدگاه‌گیری و آرام‌سازی متقابل استفاده کند. مطالعات مداخله‌ای مبتنی بر ذهن‌آگاهی نیز نشان داده‌اند که این نوع تمرین‌ها می‌توانند تاب‌آوری، ظرفیت‌های اجتماعی و تنظیم هیجان را بهبود بخشند (Godara et al., 2021). در روابط زوجی، این ویژگی اهمیت بیشتری دارد، زیرا بسیاری از هیجان‌های شدید در تعاملات صمیمانه در بستر پاسخ‌های متقابل دو نفر شکل می‌گیرند. در چنین شرایطی، ذهن‌آگاهی می‌تواند از تشدید چرخه‌های واکنش‌پذیری جلوگیری کرده و به فرد اجازه دهد از ظرفیت رابطه برای تنظیم هیجان استفاده کند. مطالعات مربوط به هم‌زمانی فیزیولوژیک و بازخورد زیستی اجتماعی نیز

نشان داده‌اند که تنظیم هیجان در روابط نزدیک می‌تواند ماهیتی تعاملی و دوسویه داشته باشد (Moge et al., 2022; Salminen et al., 2022).

یافته مهم دیگر این بود که خودشفقتی اثر مستقیم مثبت و معناداری بر کیفیت رابطه زوجین داشت. این نتیجه با پژوهش‌هایی همسو است که خودشفقتی را یکی از منابع مهم سازگاری در روابط صمیمانه معرفی کرده‌اند. برای مثال، نشان داده شده است که خودشفقتی می‌تواند رابطه میان امنیت دلبستگی و کیفیت رابطه صمیمانه را میانجی‌گری کند (Huynh et al., 2021). همچنین، تمرین‌ها و مداخلاتی که بر پرورش خودشفقتی و شفقت بین‌فردی تمرکز داشته‌اند، با بهبود ادراک از کیفیت روابط و ارتباطات بین‌فردی همراه بوده‌اند (Manvelian et al., 2024; Schültke et al., 2023). می‌توان این یافته را چنین تبیین کرد که افراد خودشفقت‌ورز در مواجهه با تعارض‌های زناشویی کمتر دچار خودسرزنشی، شرم شدید یا همانندسازی افراطی با هیجان‌های منفی می‌شوند و در نتیجه، ظرفیت بیشتری برای بازگشت به وضعیت تعادل روانی دارند. این افراد احتمالاً تهدیدهای رابطه‌ای را کمتر به‌صورت حمله‌ای به ارزش شخصی خود تفسیر می‌کنند و در نتیجه با دفاع‌مندی کمتر و انعطاف‌پذیری بیشتر وارد گفت‌وگو می‌شوند. چنین الگویی می‌تواند به حفظ امنیت هیجانی، کاهش تعارض و تقویت صمیمیت منجر شود.

پژوهش حاضر همچنین نشان داد که خودشفقتی همدلی را به‌طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. این یافته از نظر نظری قابل انتظار است، زیرا توانایی مواجهه مهربانانه با تجربه‌های دشوار خود می‌تواند ظرفیت فرد را برای تحمل و درک تجربه هیجانی دیگری افزایش دهد. وقتی فرد در برابر رنج، ضعف یا اشتباه‌های شخصی موضعی کمتر انتقادی دارد، احتمال کمتری وجود دارد که در مواجهه با نیازهای هیجانی شریک زندگی دچار اجتناب، دفاع یا سرزنش شود. پژوهش‌های مرتبط با دلبستگی، شرم و همدلی نیز نشان داده‌اند که این سازه‌ها در روابط دو نفره به‌طور نزدیک در هم تنیده‌اند (Amos et al., 2024). از سوی دیگر، پژوهش‌های مربوط به شفقت نشان می‌دهند که خودآگاهی و خودتنظیمی می‌توانند مسیرهایی برای رشد ظرفیت شفقت نسبت به خود و دیگران فراهم کنند (Miller & Verhaeghen, 2022). بنابراین، می‌توان گفت خودشفقتی از طریق ایجاد امنیت درونی، تحمل بیشتر هیجان‌های منفی و کاهش تهدید ادراک‌شده، زمینه را برای توجه همدلانه‌تر به شریک زندگی فراهم می‌کند.

همچنین، خودشفقتی اثر مثبت و معناداری بر تنظیم هیجان بین‌فردی داشت. این نتیجه با یافته‌های پژوهشی درباره نقش خودشفقتی در بهبود تنظیم هیجان همسو است (Maçkalı et al., 2026). افراد دارای خودشفقتی بیشتر در زمان تجربه فشار، تعارض یا احساس طرد، احتمال بیشتری دارند که هیجان‌های خود را بدون قضاوت شدید بپذیرند و از راهبردهای سازگارانه برای مدیریت آن‌ها استفاده کنند. این افراد ممکن است بتوانند نیاز خود به حمایت را به شیوه روشن‌تری بیان کنند و به‌جای رفتارهای پرخاشگرانه یا اجتنابی، از شریک زندگی برای بازتنظیم هیجان کمک بگیرند. شواهد مربوط به انتقال پریشانی در روابط خانوادگی نیز نشان داده‌اند که خودشفقتی و ذهن‌آگاهی می‌توانند در کاهش انتقال هیجان‌های منفی میان اعضای خانواده نقش محافظتی داشته باشند (Kwan et al., 2025). بنابراین، خودشفقتی احتمالاً از طریق کاهش خودانتقادی، افزایش تحمل پریشانی و تسهیل استفاده سازگارانه از منابع بین‌فردی، تنظیم هیجان در رابطه زوجی را بهبود می‌دهد.

از دیگر نتایج اصلی پژوهش این بود که همدلی به‌طور مستقیم کیفیت رابطه زوجین را پیش‌بینی کرد. این یافته با مطالعاتی سازگار است که همدلی را یکی از عناصر بنیادی روابط صمیمانه می‌دانند (Gallistl et al., 2025; Kaźmierczak & Karasiewicz, 2021). در روابط زوجی، همدلی به فرد امکان می‌دهد رفتار شریک زندگی را در بستر هیجان، نیاز و شرایط او درک کند و از تفسیرهای ساده‌انگارانه و شخصی‌سازی افراطی رفتارها فاصله بگیرد. وقتی یکی از زوجین احساس می‌کند که توسط دیگری فهمیده می‌شود، احتمال افزایش امنیت هیجانی، صمیمیت و اعتماد بیشتر می‌شود. همچنین، پاسخ‌های همدلانه می‌توانند شدت تعارض را کاهش داده و امکان حل مسئله مشارکتی را افزایش دهند. در پژوهش‌های مربوط به روابط دو نفره، دلبستگی و استرس همدلانه نیز به‌عنوان عوامل مهم در نحوه واکنش افراد به وضعیت

عاطفی شریک زندگی مطرح شده‌اند (Gallistl et al., 2025). در زمینه‌های دیگر روابط نزدیک نیز همدلی با نحوه مدیریت هیجان‌های پیچیده و واکنش به تهدیدهای رابطه‌ای مرتبط بوده است (Clemons-Castaños & Flicker, 2025). از این رو، اثر مستقیم همدلی بر کیفیت رابطه در مدل حاضر از پشتوانه نظری و تجربی مناسبی برخوردار است.

تنظیم هیجان بین‌فردی نیز در مدل حاضر اثر مستقیم مثبت و معناداری بر کیفیت رابطه زوجین نشان داد. این نتیجه تأیید می‌کند که کیفیت روابط نزدیک تنها به توانایی فرد برای تنظیم درون‌فردی هیجان وابسته نیست، بلکه نحوه استفاده از شریک زندگی برای آرام‌سازی، دریافت اطمینان، تغییر دیدگاه و بازسازی هیجانی نیز اهمیت دارد. پژوهش‌های مربوط به بازخورد زیستی اجتماعی و هم‌زمانی فیزیولوژیک نشان داده‌اند که افراد در تعاملات اجتماعی می‌توانند حالات عاطفی و فیزیولوژیک یکدیگر را تنظیم کنند (Moge et al., 2022; Salminen et al., 2022). در رابطه زوجی، چنین فرایندی ممکن است به شکل دریافت حمایت، اطمینان‌بخشی، هم‌صحبتی یا کمک به بازنگری در موقعیت استرس‌زا ظاهر شود. هنگامی که این فرایند به شیوه‌ای سازگارانه انجام شود، می‌تواند شدت هیجان منفی را کاهش دهد و احساس همراهی و امنیت را تقویت کند. در مقابل، ناکارآمدی در تنظیم هیجان بین‌فردی می‌تواند به چرخه‌های انتقاد، کناره‌گیری یا تشدید تعارض منجر شود. بنابراین، اثر مثبت تنظیم هیجان بین‌فردی بر کیفیت رابطه در پژوهش حاضر با منطق فرایندی روابط زوجی کاملاً همخوان است.

یکی از یافته‌های برجسته این پژوهش، تأیید نقش میانجی همدلی در رابطه میان ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و کیفیت رابطه زوجین بود. این نتیجه نشان می‌دهد که بخشی از اثر ذهن‌آگاهی بر کیفیت رابطه از طریق افزایش ظرفیت درک و پاسخ‌دهی همدلانه به شریک زندگی منتقل می‌شود. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی می‌تواند با ابعاد مختلف همدلی مرتبط باشد (Himichi et al., 2021) و مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تمرین‌های اجتماعی-هیجانی می‌توانند همدلی را افزایش دهند (Şengül et al., 2025; Silveira et al., 2023). در نتیجه، می‌توان استدلال کرد که فرد ذهن‌آگاه به دلیل توجه بیشتر به نشانه‌های هیجانی و کاهش واکنش‌های خودکار، بهتر می‌تواند وضعیت ذهنی و عاطفی همسر را درک کند و این افزایش همدلی به نوبه خود به تجربه رابطه‌ای مطلوب‌تر منجر می‌شود. به همین ترتیب، یافته مربوط به میانجی‌گری همدلی در رابطه میان خودشفقتی و کیفیت رابطه نشان می‌دهد که خودشفقتی تنها پیامدی درون‌فردی ندارد، بلکه می‌تواند ظرفیت فرد را برای مواجهه انسانی‌تر و کم‌دفاع‌تر با دیگری نیز تقویت کند. این نتیجه با مطالعاتی که ارتباط میان دلبستگی، شرم و همدلی را در روابط نزدیک بررسی کرده‌اند همسو است (Amos et al., 2024).

نقش میانجی تنظیم هیجان بین‌فردی نیز در هر دو مسیر ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی به کیفیت رابطه تأیید شد. این یافته از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا نشان می‌دهد تأثیر ویژگی‌های مثبت درون‌فردی زمانی می‌تواند در سطح رابطه ظاهر شود که به فرایندهای تنظیمی مؤثر در تعامل تبدیل شود. ذهن‌آگاهی رابطه‌ای می‌تواند فرد را در شناسایی و پذیرش تجربه هیجانی یاری دهد و خودشفقتی می‌تواند از شدت خودانتقادی و تهدید درونی بکاهد؛ اما در بستر زوجی، این ظرفیت‌ها زمانی به کیفیت بهتر رابطه منتهی می‌شوند که فرد بتواند هیجان خود را به‌صورت سازگارانه در تعامل با شریک زندگی مدیریت کند. پژوهش‌های مربوط به مداخلات رابطه‌محور نیز نشان داده‌اند که تقویت خودشفقتی می‌تواند با بهبود تنظیم هیجان همراه باشد (Maçkalı et al., 2026) و مداخلات زوجی مبتنی بر شفقت می‌توانند فرایندهای ارتباطی و هیجانی را بهبود دهند (Winter et al., 2022). همچنین، مرور پژوهش‌های مربوط به مداخلات زوجی مبتنی بر ذهن‌آگاهی نشان می‌دهد که یکی از سازوکارهای اصلی اثرگذاری این مداخلات کاهش واکنش‌پذیری و بهبود تنظیم هیجان در تعامل است (Winter et al., 2021). در سطحی گسترده‌تر، یافته‌های پژوهش حاضر از دیدگاهی حمایت می‌کنند که رابطه زوجی را سامانه‌ای پویا از هم‌تنظیمی می‌داند. در این دیدگاه، کیفیت رابطه نه صرفاً حاصل ویژگی‌های مستقل هر یک از زوجین، بلکه نتیجه نحوه انتقال منابع روان‌شناختی فردی به فرایندهای تعاملی است. نتایج حاضر نشان داد که ذهن‌آگاهی رابطه‌ای و خودشفقتی به‌عنوان منابع درون‌فردی، از طریق همدلی و تنظیم هیجان بین‌فردی به پیامد رابطه‌ای مطلوب‌تری منجر می‌شوند. این تفسیر با رویکردهای جدیدی همسو است که بر نقش هماهنگی عصبی، هیجانی و فیزیولوژیک در روابط نزدیک تأکید دارند (Rodrigues et al., 2026; Salminen et al., 2022). همچنین، نتایج مطالعات مربوط به تمرین‌های دو

نفره شفقت و مداخلات زوجی نشان می‌دهند که ظرفیت‌های اجتماعی و هیجانی را می‌توان نه فقط در سطح فردی، بلکه در بستر رابطه نیز پرورش داد (Hsiao et al., 2025; Schültke et al., 2023; Zhou et al., 2025). از این منظر، تبیین ۵۷ درصد از واریانس کیفیت رابطه زوجین توسط مدل حاضر نشان می‌دهد که ترکیب منابع درون‌فردی و فرایندهای بین‌فردی می‌تواند چارچوب نسبتاً قدرتمندی برای فهم کیفیت روابط زناشویی فراهم کند.

با وجود یافته‌های معنادار، پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی است که باید در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرند. نخست، طرح پژوهش مقطعی و همبستگی بود؛ بنابراین، اگرچه مدل ساختاری روابط جهت‌دار میان متغیرها را آزمون کرد، استنباط قطعی درباره روابط علّی امکان‌پذیر نیست. دوم، تمامی متغیرهای اصلی با استفاده از ابزارهای خودگزارشی اندازه‌گیری شدند و احتمال سوگیری ناشی از مطلوبیت اجتماعی، سبک پاسخ‌دهی یا ارزیابی ذهنی شرکت‌کنندگان وجود دارد. سوم، نمونه پژوهش به زنان و مردان متأهل ساکن شهر تهران محدود بود و این موضوع تعمیم نتایج به زوج‌های ساکن سایر مناطق جغرافیایی، فرهنگ‌ها و بافت‌های اجتماعی را محدود می‌کند. چهارم، داده‌ها در سطح فردی گردآوری شدند و اگرچه موضوع پژوهش رابطه زوجی بود، اطلاعات هم‌زمان از هر دو عضو زوج به‌صورت داده‌های زوجی جمع‌آوری نشد. افزون بر این، برخی عوامل مهم مانند سبک دلبستگی، مدت و کیفیت تعارض، رضایت جنسی، وضعیت اقتصادی، سلامت روان و تجربه رویدادهای فشارزای زندگی ممکن است بر روابط بررسی‌شده اثرگذار باشند، اما در مدل حاضر کنترل نشدند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی، چندموجی و آزمایشی استفاده کنند تا جهت و پایداری روابط میان ذهن‌آگاهی رابطه‌ای، خودشفقتی، همدلی، تنظیم هیجان بین‌فردی و کیفیت رابطه با دقت بیشتری بررسی شود. همچنین، استفاده از داده‌های زوجی و تحلیل‌های وابستگی متقابل مانند مدل وابستگی متقابل کنشگر–شریک می‌تواند نشان دهد که ویژگی‌های هر فرد چگونه نه‌تنها کیفیت رابطه ادراک‌شده خود، بلکه ادراک شریک زندگی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی، روش‌های چندمنبعی شامل خودگزارش‌دهی، گزارش همسر، مشاهده تعامل زوجین و شاخص‌های فیزیولوژیک یا رفتاری نیز به کار گرفته شوند. بررسی نقش متغیرهای تعدیل‌گر مانند جنسیت، طول مدت ازدواج، سبک دلبستگی، تعداد فرزندان و شدت تعارض نیز می‌تواند به روشن شدن شرایطی کمک کند که در آن روابط مشاهده‌شده قوی‌تر یا ضعیف‌تر هستند. همچنین، آزمون مدل در نمونه‌های بالینی، زوج‌های دارای تعارض مزمن و زوج‌هایی که در مراحل انتقالی زندگی قرار دارند می‌تواند به افزایش قابلیت تعمیم نتایج کمک کند.

از نظر کاربردی، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که برنامه‌های مشاوره زوجی و مداخلات ارتقای رابطه می‌توانند به‌طور هم‌زمان بر چهار محور ذهن‌آگاهی رابطه‌ای، خودشفقتی، همدلی و تنظیم هیجان بین‌فردی تمرکز کنند. آموزش مهارت حضور آگاهانه در تعامل، کاهش واکنش‌پذیری، توقف پیش از پاسخ، شناسایی هیجان‌های خود و همسر و توجه غیرقضاوتی به تجربه رابطه‌ای می‌تواند بخشی از برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی باشد. در کنار آن، آموزش خودشفقتی می‌تواند به زوجین کمک کند تا در زمان شکست، تعارض یا احساس ناکافی‌بودن، از خودسرزنشی و دفاع‌مندی فاصله بگیرند. تمرین‌های دیدگاه‌گیری، گوش دادن همدلانه، بازتاب هیجانی و اعتباربخشی به تجربه شریک زندگی نیز می‌توانند برای تقویت همدلی به کار روند. علاوه بر این، آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بین‌فردی مانند درخواست حمایت، آرام‌سازی متقابل، بیان روشن نیازها و کمک به بازنگری شناختی موقعیت می‌تواند به کاهش شدت چرخه‌های تعارض و افزایش احساس امنیت و صمیمیت در رابطه کمک کند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

Extended Abstract

Introduction

Relationship quality is a multidimensional construct reflecting partners' satisfaction, intimacy, trust, commitment, emotional security, mutual responsiveness, and ability to maintain adaptive interaction patterns in the face of relational stress. Contemporary perspectives on intimate relationships increasingly conceptualize relationship quality not merely as the absence of conflict but as the outcome of dynamic interactions among intrapersonal resources, interpersonal competencies, and dyadic regulatory processes. From this perspective, the functioning of romantic relationships depends on how individuals perceive their own and their partner's emotional experiences, respond to relational threats, regulate affect during interpersonal exchanges, and maintain psychological availability during moments of disagreement or vulnerability. Emerging evidence suggests that close relationships are characterized by complex processes of emotional, physiological, and interpersonal coordination, emphasizing the importance of examining both individual and relational mechanisms when explaining relationship quality (Jiang, 2023; Rodrigues et al., 2026; Salminen et al., 2022; Singer, 2025). Among the psychological resources that may contribute to healthier romantic relationships, relational mindfulness has received increasing attention. Relational or interpersonal mindfulness refers to the capacity to remain consciously attentive, nonjudgmental, receptive, and emotionally regulated during interactions with others. It extends conventional conceptualizations of mindfulness beyond awareness of one's private experience by emphasizing mindful presence within an interpersonal context, including attentiveness to the partner, reduced automatic reactivity, acceptance of relational experiences, and flexible responding during interaction (Khoury et al., 2023; Khoury et al., 2022). Research has indicated that mindfulness, awareness of one's partner, and caring behavior are associated with higher romantic relationship quality, while interpersonal mindfulness also appears to contribute to relationship and sexual satisfaction (Martins et al., 2025; Park et al., 2023). Mindfulness-based and socioemotional interventions have further demonstrated that mindfulness may facilitate social capacities such as empathy and compassion (Godara et al., 2021; Şengül et al., 2025; Silveira et al., 2023). Systematic evidence concerning mindfulness-based couple interventions similarly suggests that mindful awareness may promote more adaptive relational functioning by decreasing emotional reactivity, fostering acceptance, and improving communication between partners (Winter et al., 2021).

Self-compassion constitutes another potentially important intrapersonal resource for maintaining healthy romantic relationships. Self-compassion involves responding to personal suffering, perceived inadequacy, failure, and emotional pain with kindness, balanced awareness, and recognition of shared human vulnerability rather than excessive self-criticism or overidentification with distress. Individuals with greater self-compassion may be less likely to interpret relational difficulties as global threats to their self-worth and may therefore respond to conflict with less defensiveness, shame, withdrawal, or hostility. Self-awareness and self-regulatory capacities have been identified as important pathways through which compassion develops (Miller & Verhaeghen, 2022), while interventions designed to meet relational needs and cultivate self-compassion have demonstrated beneficial effects on emotion regulation (Maçkalı et al., 2026). In intimate relationships, self-compassion may also facilitate more adaptive responses to interpersonal vulnerability. Evidence indicates that self-compassion can mediate the association between attachment security and intimate relationship quality, suggesting that the ability to respond compassionately to one's own difficulties may contribute to healthier relational functioning (Huynh et al., 2021). Other work has associated contemplative and compassion-oriented practices with perceived improvements in relationship quality, interpersonal connection, and compassion toward others (Manvelian et al., 2024; Schültke et al., 2023). Dyadic and family-oriented interventions increasingly integrate mindfulness and compassion because these capacities appear capable of influencing both individual distress and relational functioning (Hsiao et al., 2025; Zhou et al., 2025).

However, the effects of relational mindfulness and self-compassion on relationship quality may not be exclusively direct. Empathy represents one plausible interpersonal mechanism through which these intrapersonal resources influence relationship outcomes. Empathy enables individuals to understand their partner's perspective, recognize emotional cues, and respond to the partner's psychological state with appropriate concern. Dyadic empathy has been considered particularly important for understanding interactions between romantic partners because empathic responding can reduce misinterpretation, increase validation, and strengthen emotional connection (Kaźmierczak & Karasiewicz, 2021). Attachment-related processes and empathic stress have also been shown to operate within romantic dyads (Gallistl et al., 2025), while family therapy research highlights the interconnected roles of attachment, shame, and empathy in dyadic functioning (Amos et al., 2024). Mindfulness may facilitate empathy by reducing self-focused automatic reactions and increasing openness to another person's experience. Multidimensional associations between trait mindfulness and empathy have been documented (Himichi et al., 2021), and mindfulness-based training has demonstrated potential for strengthening empathic and compassionate responding (Silveira et al., 2023). Accordingly, greater relational mindfulness may improve relationship quality partly because it enables partners to perceive and respond more accurately to one another's emotional experiences.

Interpersonal emotion regulation constitutes a second important mechanism. Emotion regulation in close relationships is not solely an individual process; people frequently rely on partners to obtain reassurance, reinterpret stressful experiences, increase positive affect, reduce emotional arousal, and restore psychological equilibrium. Such processes are particularly important within marriage because repeated cycles of mutual regulation can either stabilize or destabilize relational functioning. Research on social biofeedback and physiological synchrony illustrates how emotional processes can become coordinated between interacting individuals (Moge et al., 2022; Salminen et al., 2022). Relational mindfulness may facilitate adaptive interpersonal emotion regulation by allowing individuals to identify emotional activation before responding impulsively, whereas self-compassion may reduce self-criticism and make it easier to seek support without excessive shame or defensiveness. The protective roles of mindfulness and self-compassion have also been demonstrated in family processes involving the transmission of distress (Kwan et al., 2025). Together, these findings suggest that empathy and interpersonal emotion regulation may provide key pathways linking relational mindfulness and self-compassion to relationship quality. Nevertheless, relatively few studies have simultaneously examined these variables within a unified structural model. Therefore, the present study aimed to test a structural model of couples' relationship quality based on relational mindfulness and self-compassion, with empathy and interpersonal emotion regulation as mediating variables.

Methods and Materials

The present study employed an applied, descriptive-correlational design using structural equation modeling. The statistical population consisted of married women and men residing in Tehran in 2026 who had been married for at least one year. A final sample of 400 participants was selected through convenience sampling from cultural centers, neighborhood community centers, counseling and psychological service centers, social service settings, and public locations across different geographical areas of Tehran. Eligibility criteria included being formally married, being at least 20 years old, having been married for a minimum of one year, residing in Tehran, possessing sufficient literacy to complete the questionnaires, and providing informed consent. Individuals undergoing formal divorce proceedings, those who had experienced marital separation during the preceding six months, and respondents with incomplete or invalid response patterns were excluded. Participants completed a demographic questionnaire and standardized measures assessing relationship quality, relational mindfulness, self-compassion, empathy, and interpersonal emotion regulation. Relationship quality was assessed using the Perceived Relationship Quality Components Inventory, relational mindfulness was measured through a relationship-focused mindfulness measure, self-compassion was assessed using the Self-

Compassion Scale, empathy was evaluated using the Interpersonal Reactivity Index, and interpersonal emotion regulation was assessed using the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire. Participation was voluntary, confidentiality and anonymity were emphasized, and informed consent was obtained before data collection. Preliminary analyses included examination of missing data, outliers, normality, and multicollinearity. Descriptive statistics and Pearson correlation coefficients were calculated using SPSS version 27. Structural equation modeling was conducted in AMOS version 24 using maximum likelihood estimation. Model fit was evaluated using χ^2/df, GFI, AGFI, CFI, TLI, IFI, NFI, RMSEA, and SRMR. Direct and indirect standardized effects were estimated, and mediation was evaluated using 5,000 bootstrap resamples and 95% confidence intervals. Statistical significance was set at 0.05.

Findings

The final sample consisted of 400 married participants, including 214 women (53.5%) and 186 men (46.5%). Participants ranged in age from 22 to 58 years, with a mean age of 37.84 years and a standard deviation of 8.16. The mean duration of marriage was 11.63 years with a standard deviation of 7.42. Preliminary analyses supported the suitability of the data for structural modeling. Skewness values ranged from -0.42 to 0.31 and kurtosis values ranged from -0.57 to 0.48. Variance inflation factor values ranged from 1.34 to 1.89, indicating no problematic multicollinearity. Relationship quality was positively correlated with relational mindfulness ($r = 0.58$, $p < 0.01$), self-compassion ($r = 0.51$, $p < 0.01$), empathy ($r = 0.55$, $p < 0.01$), and interpersonal emotion regulation ($r = 0.49$, $p < 0.01$). Relational mindfulness was positively associated with empathy ($r = 0.49$, $p < 0.01$) and interpersonal emotion regulation ($r = 0.44$, $p < 0.01$), while self-compassion correlated positively with empathy ($r = 0.42$, $p < 0.01$) and interpersonal emotion regulation ($r = 0.47$, $p < 0.01$). Empathy and interpersonal emotion regulation were also positively correlated ($r = 0.51$, $p < 0.01$).

Reliability and convergent validity indices were satisfactory. Cronbach's alpha values ranged from 0.86 to 0.91, composite reliability values ranged from 0.88 to 0.92, and average variance extracted values ranged from 0.55 to 0.61. The structural model demonstrated acceptable to strong fit: $\chi^2 = 428.63$, $df = 196$, $\chi^2/df = 2.19$, GFI = 0.92, AGFI = 0.90, CFI = 0.95, TLI = 0.94, IFI = 0.95, NFI = 0.92, RMSEA = 0.054, and SRMR = 0.046. Relational mindfulness positively predicted empathy ($\beta = 0.36$, $p < 0.001$) and interpersonal emotion regulation ($\beta = 0.29$, $p < 0.001$), while self-compassion positively predicted empathy ($\beta = 0.25$, $p < 0.001$) and interpersonal emotion regulation ($\beta = 0.34$, $p < 0.001$). Empathy positively predicted relationship quality ($\beta = 0.31$, $p < 0.001$), as did interpersonal emotion regulation ($\beta = 0.24$, $p < 0.001$). The direct effect of relational mindfulness on relationship quality remained significant ($\beta = 0.29$, $p < 0.001$), and self-compassion also retained a significant direct effect ($\beta = 0.18$, $p < 0.001$). Bootstrap analyses demonstrated significant indirect effects of relational mindfulness on relationship quality through empathy ($\beta = 0.11$, 95% CI = 0.07 to 0.17) and interpersonal emotion regulation ($\beta = 0.07$, 95% CI = 0.04 to 0.12). Self-compassion also exerted significant indirect effects through empathy ($\beta = 0.08$, 95% CI = 0.04 to 0.13) and interpersonal emotion regulation ($\beta = 0.08$, 95% CI = 0.05 to 0.14). Because the direct effects remained significant after inclusion of the mediators, the mediation pattern was partial. Relational mindfulness and self-compassion explained 31% of the variance in empathy and 34% of the variance in interpersonal emotion regulation. Altogether, relational mindfulness, self-compassion, empathy, and interpersonal emotion regulation explained 57% of the variance in relationship quality.

Discussion and Conclusion

The findings support an integrated model in which couples' relationship quality is shaped by the combined contribution of intrapersonal psychological resources and interpersonal regulatory processes. Relational mindfulness emerged as a particularly important predictor of relationship quality, both directly and indirectly. This suggests that individuals who remain attentive, present, and less automatically reactive during interactions with their partners may be better able to preserve constructive communication, interpret relational events more

flexibly, and avoid escalating emotionally charged exchanges. The significant pathway from relational mindfulness to empathy further indicates that mindful presence in intimate relationships may facilitate greater awareness of a partner's emotional state and perspective. When individuals are less absorbed in automatic judgments and defensive responses, they may have greater psychological capacity to recognize and respond appropriately to their partner's emotional needs.

The positive effect of relational mindfulness on interpersonal emotion regulation also highlights the importance of mindful awareness in dyadic emotional processes. A mindful partner may be better able to identify emotional activation before it develops into impulsive behavior and may consequently make more effective use of interpersonal regulatory strategies such as seeking reassurance, communicating needs, obtaining perspective, and co-regulating distress. The significant indirect effect through interpersonal emotion regulation suggests that part of the beneficial effect of relational mindfulness on relationship quality operates through improved management of emotional experiences within the relationship itself.

Self-compassion was also directly associated with higher relationship quality and indirectly related to relationship quality through both mediators. Individuals who respond to their own distress with kindness and balanced awareness may experience less shame, self-criticism, and defensiveness during relational difficulties. This may allow them to remain more emotionally available to their partners and to approach conflict with greater flexibility. The positive relationship between self-compassion and empathy further suggests that accepting one's own vulnerability may facilitate sensitivity toward the vulnerability of a partner. Likewise, the association between self-compassion and interpersonal emotion regulation indicates that individuals who are less self-critical may find it easier to acknowledge emotional needs, seek support, and participate in mutual regulation without perceiving such behaviors as signs of weakness or inadequacy.

Empathy independently predicted relationship quality, demonstrating that understanding and responding to a partner's perspective and emotional experience constitute central components of healthy intimate functioning. Empathic responsiveness may promote validation, trust, and emotional safety while reducing hostile attribution and defensive interpretation. Interpersonal emotion regulation similarly contributed uniquely to relationship quality, indicating that partners' ability to regulate emotions together represents an important dimension of marital functioning beyond individual emotional control. When partners can provide reassurance, perspective, emotional support, and calming responses to one another, relational stress may be less likely to develop into persistent conflict.

The partial mediation pattern is particularly important. It indicates that empathy and interpersonal emotion regulation explain meaningful portions of the effects of relational mindfulness and self-compassion on relationship quality, but they do not fully account for those relationships. Relational mindfulness and self-compassion may also influence relationship quality through additional mechanisms such as reduced experiential avoidance, greater acceptance, lower hostility, improved communication, psychological flexibility, secure attachment behaviors, or more constructive conflict resolution. The explained variance of 57% further demonstrates that the proposed model has substantial explanatory power while also leaving room for other individual, relational, and contextual determinants of relationship quality.

Overall, the findings suggest that relationship quality should be understood as the outcome of an interconnected system in which mindful relational awareness and self-compassion provide psychological resources that facilitate empathy and adaptive interpersonal emotion regulation. These interpersonal processes, in turn, contribute to greater intimacy, emotional security, and satisfaction within the relationship. The results have practical implications for couple counseling and relationship-enrichment programs, suggesting that interventions may benefit from integrating relational mindfulness exercises, self-compassion training, empathic listening, perspective-taking, emotional validation, and interpersonal emotion-regulation skills. In conclusion, the present study demonstrated that relational mindfulness and self-compassion are important

direct predictors of couples' relationship quality and that empathy and interpersonal emotion regulation partially mediate these associations, providing an integrated structural explanation of how intrapersonal strengths may be translated into healthier and more satisfying intimate relationships.

References

Amos, J., Jacobs, R., & Segal, L. (2024). Attachment, Shame and Empathy in Dyadic Family Therapy. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, *45*(4), 401-415. https://doi.org/10.1002/anzf.1612

Clemons-Castaños, C. R., & Flicker, S. M. (2025). Polyamorous Individuals' Jealous and Compersive Responses to Their Partner's New Relationship Energy: The Role of Mindfulness, Emotion Regulation, Distress Tolerance, and Empathy. *Journal of marital and family therapy*, *51*(4). https://doi.org/10.1111/jmft.70068

Gallistl, M., Handke, L., Kungl, M., Gabler, S., Croy, I., Vrtička, P., & Engert, V. (2025). Securely Stressed: Association Between Attachment and Empathic Stress in Romantic Couples. *Scientific reports*, *15*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-025-13970-9

Geller, S. M., & Greenberg, L. S. (2023). Psychotherapy Training: Cultivating Therapeutic Presence. 261-274. https://doi.org/10.1037/0000315-014

Godara, M., Silveira, S., Matthaeus, H., Heim, C. C., Voelkle, M. C., Hecht, M., Binder, E. B., & Singer, T. (2021). Investigating Differential Effects of Socio-Emotional and Mindfulness-Based Online Interventions on Mental Health, Resilience and Social Capacities During the COVID-19 Pandemic: The Study Protocol. *PLoS One*, *16*(11), e0256323. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256323

Himichi, T., Osanai, H., Goto, T., Fujita, H., Kawamura, Y., Smith, A., & Nomura, M. (2021). Exploring the Multidimensional Links Between Trait Mindfulness and Trait Empathy. *Frontiers in Psychiatry*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.498614

Hsiao, F. H., Ho, C. C., Yu, C. J., Shih, J.-Y., Lin, Z. Z., Huang, F., Chen, Y. T., & Hsieh, C. C. (2025). The Mindful Compassion Program Integrated With Body-Mind-Spirit Empowerment for Reducing Depression in Lung Cancer Patient-Caregiver Dyads. *Psychosocial Intervention*, *34*(1), 1-9. https://doi.org/10.5093/pi2025a1

Huynh, T., Phillips, E. M., & Brock, R. L. (2021). Self-compassion Mediates the Link Between Attachment Security and Intimate Relationship Quality for Couples Navigating Pregnancy. *Family Process*, *61*(1), 294-311. https://doi.org/10.1111/famp.12692

Järvelä, S., Cowley, B. U., Salminen, M., Jacucci, G., Hamari, J., & Ravaja, N. (2021). Augmented Virtual Reality Meditation. *Acm Transactions on Social Computing*, *4*(2), 1-19. https://doi.org/10.1145/3449358

Jenney, A., & Scott, K. (2021). Mothers in Mind: Exploring the Efficacy of a Dyadic Group Parenting Intervention for Women Who Have Experienced Intimate Partner Violence and Their Young Children. *International Journal on Child Maltreatment Research Policy and Practice*, *5*(1), 57-79. https://doi.org/10.1007/s42448-021-00094-6

Jiang, X. (2023). Interdisciplinary Insights on Interpersonal Relationships. https://doi.org/10.5772/intechopen.98105

Kaźmierczak, M., & Karasiewicz, K. (2021). Dyadic Empathy in Polish Samples: Validation of the Interpersonal Reactivity Index for Couples. *Current Issues in Personality Psychology*, *9*(4), 354-365. https://doi.org/10.5114/cipp.2021.103541

Khoury, B., Manova, V., Adel, L., Dumas, G., Lifshitz, M., Vergara, R. C., Sekhon, H., & Rej, S. (2023). Tri-Process Model of Interpersonal Mindfulness: Theoretical Framework and Study Protocol. *Frontiers in psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1130959

Khoury, B., Vergara, R. C., & Spinelli, C. (2022). Interpersonal Mindfulness Questionnaire: Scale Development and Validation. *Mindfulness*, *13*(4), 1007-1031. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01855-1

Kwan, C. K., Ai, Y., & Ma, Y. (2025). Parent-Adolescent Intergenerational Transmission of Distress: The Roles of Family Climate, Adolescents' Self-Compassion and Mindfulness. *Frontiers in psychology*, *16*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1595515

Lipton, B. (2021). A Shift in Focus: Making Use of Therapist Experience in AEDP. 133-157. https://doi.org/10.1037/0000232-006

Maçkalı, Z., Toksoy, Ş. E., & Ok, A. L. (2026). Meeting Relational Needs and Cultivating Self-Compassion: Effects of a Relational Group Intervention on Emotion Regulation. *Group Dynamics Theory Research and Practice*. https://doi.org/10.1037/gdn0000254

Manvelian, A., Mohamed, E., Rayapuraju, A., Orui, H., Alkuhaimi, S., Reed, P. U., & Subramaniam, B. (2024). Inner Engineering Is Associated With Perceived Improvements in Relationship Quality, Interpersonal Connections, and Interpersonal Compassion. *Frontiers in psychology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1454293

Martins, C. D., Vergara, R. C., & Khoury, B. (2025). A Machine Learning Approach for Investigating Variable Importance in Relationship and Sexual Satisfaction: The Role of Interpersonal Mindfulness and Psychological Safety. *Journal of marital and family therapy*, *51*(2). https://doi.org/10.1111/jmft.70026

Medley, B. (2021). Portrayals in Work With Emotion in AEDP: Processing Core Affective Experience and Bringing It to Completion. 217-240. https://doi.org/10.1037/0000232-009

Miller, J. T., & Verhaeghen, P. (2022). Mind Full of Kindness: Self-Awareness, Self-Regulation, and Self-Transcendence as Vehicles for Compassion. *BMC psychology*, *10*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-022-00888-4

Moge, C. E., Wang, K., & Cho, Y. (2022). Shared User Interfaces of Physiological Data: Systematic Review of Social Biofeedback Systems and Contexts in HCI. 1-16. https://doi.org/10.1145/3491102.3517495

Park, C., Harris, V. W., & Fogarty, K. (2023). Mindfulness, Awareness, Partner Caring, and Romantic Relationship Quality: Structural Equation Modeling. *Journal of marital and family therapy*, *50*(2), 290-306. https://doi.org/10.1111/jmft.12685

Reina, C. S., Mills, M. J., & Sumpter, D. M. (2022). A Mindful Relating Framework for Understanding the Trajectory of Work Relationships. *Personnel psychology*, *76*(4), 1187-1215. https://doi.org/10.1111/peps.12530

Rodrigues, I. T., Pereira, J. T., Costa, D. F., Correia, R., Simões, M., Direito, B., Vrtička, P., Sousa, T., & Castelo-Branco, M. (2026). Modulation of Interbrain Synchrony by Emotional Valence and Maternal Presence in Mother–child Dyads: Neural Links to Empathy and Attachment. *Scientific reports*, *16*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-026-43086-7

Salminen, M., Järvelä, S., Ruonala, A., Harjunen, V., Hamari, J., Jacucci, G., & Ravaja, N. (2022). Evoking Physiological Synchrony and Empathy Using Social VR With Biofeedback. *Ieee Transactions on Affective Computing*, *13*(2), 746-755. https://doi.org/10.1109/taffc.2019.2958657

Schültke, L., Warth, M., Alpers, G. W., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (2023). Better Together Than Alone? Investigating Dyadic Compassion Meditation in an Experimental Study. *Journal of Social and Personal Relationships*, *41*(1), 91-114. https://doi.org/10.1177/02654075231205452

Şengül, T., Özkan, A., Eminoğlu, A., Shoqirat, N., Singh, C., & Kirkland-Kyhn, H. (2025). Enhancing Nursing Students' Compassion, Empathy and Communication Through Mindfulness-Based Meditation: A Mixed-Methods Study. *Nursing Open*, *12*(11). https://doi.org/10.1002/nop2.70325

Silveira, S., Godara, M., & Singer, T. (2023). Boosting Empathy and Compassion Through Mindfulness-Based and Socioemotional Dyadic Practice: Randomized Controlled Trial With App-Delivered Trainings. *Journal of medical Internet research*, *25*, e45027. https://doi.org/10.2196/45027

Singer, T. (2025). A Neuroscience Perspective on the Plasticity of the Social and Relational Brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1547*(1), 52-74. https://doi.org/10.1111/nyas.15319

Strong, S. D. (2021). Contemplative Psychotherapy: Clinician Mindfulness, Buddhist Psychology, and the Therapeutic Common Factors. *Journal of Psychotherapy Integration*, *31*(2), 146-162. https://doi.org/10.1037/int0000191

Winter, F., Mander, J., Jarczok, M. N., Warth, M., Negi, L. T., Harrison, T., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (2022). Change Mechanism of Cognitively-Based Compassion Training for Couples With Depression: An Exploratory Empirical Investigation of Process Variables. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, *28*(7), 591-599. https://doi.org/10.1089/jicm.2022.0497

Winter, F., Steffan, A., Warth, M., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (2021). Mindfulness-Based Couple Interventions: A Systematic Literature Review. *Family Process*, *60*(3), 694-711. https://doi.org/10.1111/famp.12683

Yeung, D. (2021). What Went Right? What Happens in the Brain During AEDP's Metatherapeutic Processing. 349-376. https://doi.org/10.1037/0000232-014

Zhou, T., Li, C., Zou, J., Zhang, J., Yuan, B., & Zhang, J. (2025). Development of a Dyadic Mindfulness Self-Compassion Intervention for Patients With Lung Cancer and Their Family Caregivers: A Multi-Method Study. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, *12*, 100622. https://doi.org/10.1016/j.apjon.2024.100622