فصلنامه ایده های نوین روانشناسی

دوره ۱۲، شماره ۱۶ ، بهار سال ۱۴۰۱

پیش بینی سازگاری زناشویی بر اساس انعطاف پذیری شناختی و خودشفقت ورزی در زوجین

سمیرا اکبرزاده[۱]، کیانوش زهراکار*[۲]

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی سازگاری زناشویی بر اساس انعطاف پذیرش شناختی و خودشفقت ورزی در زوجین صورت گرفت. روش پژوهش بر حسب هدف کاربردی و از نظر گردآوری داده ها توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین شرکت آب منطقه ای شهر کرمان در سال ۱۴۰۰ بودند که از این میان با استفاده از فرمول کوکران و روش نمونه گیری تصادفی ساده ۳۲۰ نفر به عنوان حجم نمونه در نظر گرفته شد. جمع آوری داده ها بر اساس چهار پرسشنامه استاندارد سازگاری زناشویی (اسپانیر، ۱۹۷۶)، انعطاف پذیری شناختی (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰) و خودشفقت ورزی (نف، ۲۰۰۳) انجام گرفت. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه ها از طریق نرم افزار SPSS19 در دو بخش توصیفی و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون، و رگرسیون چندگانه) انجام پذیرفت. نتایج پژوهش نشان داد هوشکه، بین مولفه های انعطاف پذیری شناختی با سازگاری زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بین مولفه های خودشفقت ورزی با سازگاری زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود داردهمچنین نتایج نشان داد انعطاف پذیری شناختی و خودشفقت ورزی میزان سازگاری زناشویی در زوجین را پیش بینی می کنند.

واژه های کلیدی: سازگاری زناشویی، انعطاف پذیری شناختی، خودشفقت ورزی

[۱] کارشناسی ارشد مشاوره خانواده،دانشگاه آزاد اسلامی،واحد علوم و تحقیقات(samiraakbarzadeh74@gmail.com)

[۲]* دانشیار دانشگاه خوارزمی،دکتری مشاوره (drzahrkar@gmail.com) (نویسنده مسئول)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

مقدمه

امروزه خانواده همچنان به عنوان زیربنایی ترین رکن جامعه، مورد توجه دست اندرکاران تعلیم و تربیت است (طاهری و محوی، ۱۳۹۸). یکی از مهمترین عواملی که بر بقا و رشد خانواده اثر می گذارد، روابط سالم و تفاهم بین اعضا به خصوص زن و شوهر است (آنال و آکگون[۱]، ۲۰۲۰).

سازگاری زناشویی یک جنبه بسیار مهم و پیچیده رابطه زناشویی است. بررسی سازگاری زناشویی ممکن است به معنای مطالعه مواردی از قبیل خوشبختی در ازدواج، ارتباط همراه با رضایت متقابل، توافق در تصمیم‌گیری‌ها، موثر بودن کنش‌وری خانواده و سازگاری جنسی باشد (ازدن و کلن[۲]، ۲۰۱۴).

سازگاری زناشویی فرایندی است که طی آن هر دو عضو زوج به صورت انفرادی یا با همکاری یکدیگر الگوهای رفتاری خود را برای رسیدن به حداکثر رضایت زناشویی در روابطشان، تغییر و اصلاح می‌کنند (کیم، شین و یان[۳]، ۲۰۱۸) این سازگاری حفظ تعادل زندگی و جو عاطفی خانواده نقش حیاتی دارد (مک دونالد، اولسون، لانینگ، گودارد و مارشال[۴]، ۲۰۱۸). سیهان و آیدوگان[۵] (۲۰۲۰) سازگاری زناشویی را وضعیتی می‌دانند که در آن احساس کلی شادی، رضایت از ازدواج و با هم بودن در زن و مرد وجود دارد که موجب رشد و پیشرفت زوجین در ابعاد مختلف می‌شود و درک متقابل زوجین از یکدیگر را تقویت می‌کند.

بنابراین هنگامی که زن و شوهر پابه‌پای هم برای رسیدن به هماهنگی و تعادل در حوزه‌های مختلف زندگی زناشویی تلاش می‌کنند سازگاری حاصل می‌شود (ویسمان، گیلمور و سالینگر[۶]، ۲۰۱۸). پنالاپ، ون هال و گلداسمیت[۷] (۲۰۱۹) معتقدند که سازگاری زناشویی در واقع فرایند و نتیجه موارد زیر است:

۱) تفاوت‌های دردسرساز[۸] دو نفری، ۲) تنش‌های بین‌فردی و اضطراب شخصی، ۳) رضایت دو نفری، ۴) همبستگی دو نفری، ۵) توافق نظر در مورد اهمیت موضوع کارکردن دو نفری. مرت[۹] (۲۰۱۸) نیز بیان می‌دارد که اصطلاح سازگاری زناشویی بر توانایی زوج‌ها برای راضی و شاد شدن و کسب موفقیت در تعدادی از وظایف خاص مربوط به ازدواج اشاره دارد.

[1] - Ünal & Akgün
[2]- Ozden & Celen
[3] - Kim, Shin & Yun
[4] - McDonald, Olson, Lanning, Goddard & Marshall
[5] - Cihan & Aydogan
[6] - Whisman, Gilmour & Salinger
[7] - Planalp, Van Hulle & Goldsmith
[8]- differences of trouble maker
[9] - Mert

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

یکی از متغیرهایی که با آسیب شناسی روابط زناشویی در ارتباط است، انعطاف پذیری شناختی است (ریخای، گیلرا و هالاسا[1]، ۲۰۱۸). علی رغم این که پژوهش های مختلفی در مورد این سازه شناختی صورت گرفته است، اما در حال حاضر اتفاق نظری در مورد چگونگی تعریف این مفهوم وجود ندارد. به طور کلی، توانایی تغییر آمایه های شناختی به منظور ساگاری با محرک های در حال تغییر محیطی، عنصر اصلی در تعاریف عملیاتی انعطاف پذیری شناختی است (دنیس و وندروال[2]، ۲۰۱۰). بعضی پژوهش ها تورامان، اوزدمیر، کوسان و اوراکی[3] (۲۰۲۰)، و یو، یو و لین[4] (۲۰۲۰) انعطاف پذیری شناختی را میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط تعریف کرده اند که این ارزیابی در موقعیت های مختلف تغییر می کند. انعطاف پذیری شناختی فرد را قادر می سازد که در برابر فشارها، چالش ها و سایر مسائل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمد داشته باشد. انعطاف پذیری شناختی، توانایی تغییر آمایه های شناختی به منظور سازگاری با محرک های در حال تغییر محیطی است، یعنی توانایی هایی مانند تغییر دیدگاه یا سازگاری انطباقی فرد با قوانین، تقاضاها یا شرایط محیطی جدید (لوکون-زیکاتو و بیسازا[5]، ۲۰۱۷). توانایی تغییر آمایه های شناختی به منظور سازگاری با محرک های درحال تغییر محیطی عنصر اصلی در تعاریف انعطاف پذیری شناختس است (خیراللهی، جعفری، قمری و باباخانی، ۱۳۹۸). افرادی که انعطاف پذیری شناختی دارند می توانند مشکلات و موقعیت های جدید را در سطوح مختلف بررسی کرده و گزینه ها و ایده های جایگزین را ارائه کنند و تحمل تعارض در آنها بیشتر است (حنیف[6]، ۲۰۱۸). نتایج پژوهش کاربنلا و تیم پانو[7] (۲۰۱۶) نشان داد زوجینی که انعطاف پذیری کمتری برخوردارند، به سختی می توانند یادگیری های اولیه خود را فراموش کنند، آنها بر یادگیری های قبلی خود که پیامدهای منفی برایشان دارد پافشاری می کنند و این پافشاری به سازگاری آنها با شرایط جدید آسیب می رساند. دهیر و لنارتوویکس[8] (۲۰۱۹) در مطالعه خود نشان دادند که بین کنترل شناختی، انسجام هیجانی و شدت رویدادهای آسیب زای گذشته و انعطاف پذیری شناختی و عاطفی ارتباط وجود دارد.

مبتنی بر این دیدگاه‌ها، چنین تصور می‌شود که شفقت خود[9] نیز به‌عنوان یک سازه محوری در روابط با همسران و سازگاری زناشویی به شمار می‌آید. بر اساس تعریف نف (۲۰۰۳) شفقت خود از سه مؤلفه تشکیل شده است: مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد خود، حس مشترک انسان در مقابل انزوا و هشیاری در مقابل فزون همانندسازی. ترکیب این سه مؤلفه مرتبط با یکدیگر، مشخصه فردی است که بر خود شفقت دارد. مهربانی با خود، توجه به درک خود به جای قضاوت یا انتقاد از کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است. اعتراف به این که همه انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند، مشخصه مشترک انسانی است. به هشیاری در مقابل همانندسازی فزاینده منجر به یک

[1] - Rikhye, Gilra & Halassa
[2] - Denis &Vanderval
[3] - Toraman, Özdemir, Kosan & Orakci
[4] - Yu, Yu & Lin
[5] - Lucon-Xiccato & Bisazza
[6] - Hanife
[7] - Carbonella & Timpano
[8] - Dheer & Lenartowicz
[9]- self-compassion

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می‌شود و باعث می‌شود جنبه‌های دردناک نادیده گرفته نشود و در عین حال نیز مکرراً ذهن را اشغال نکند. افراد در حین تجربه رنج و مقابله با چالش‌های زندگی ممکن است به جای آن که با هشیاری به تماشای خود بنشینند و از چشم‌انداز بالاتری به تجربه خویش بنگرد که سبب واقع‌بینی و جامع‌بینی آن‌ها شود، خود را به طور ناهشیار مورد ارزیابی منفی قرار دهند (نف[۱]، ۲۰۱۶). زوجینی که نمره بالایی در شفقت خود کسب می‌کنند نمره کمتری در نوروزگرایی و افسردگی می‌گیرند و نمره بالاتری در رضایت از زندگی، پیوند اجتماعی، سلامت ذهنی و سازگاری حاصل می‌کنند (یانگ، زانگ و کو[۲]، ۲۰۱۶). شفقت به خود علاوه بر آن که فرد را در مقابل حالت‌های روانی منفی محافظت می‌کند، در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد. به‌عنوان مثال شفقت به خود با احساساتی چون پیوند اجتماعی و رضایت از زندگی و سازگاری مرتبط است (ویلسون، مک کینستوش، پاور و چان[۳]، ۲۰۱۹). همچنین شفقت به خود به ارضای نیازهای اساسی، استقلال عمل، صلاحیت و نیاز به برقراری ارتباط که بر اساس نظریه دسی و ریان[۴] (۲۰۰۰) برای بهزیستی انسان ضروری‌اند، کمک می‌کند (نف، ویتاکر و کارل[۵]، ۲۰۱۷). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که افرادی با شفقت با خود رفتار می‌کنند از ویژگی‌هایی برخوردارند که در جنبش روانشناسی مثبت به‌عنوان توانمندی‌های روانشناختی مطرح است مثل شادکامی، خوش‌بینی، کنجکاوی و کنکاش، عواطف مثبت و نوآوری (بلوث و نف[۶]، ۲۰۱۸). نتایج پژوهش مارش، چان و مک بث[۷] (۲۰۱۸) نیز نشان داده که قضاوت کردن خود، احساس انزوا و نشخوار ذهنی[۸] افراد با فقدان شفقت خود به طور مستقیم به کاهش سلامت روانی می‌انجامد.

با توجه به افزایش روز افزون ناسازگاری های زناشویی و به تبع آن آمار بالای طلاق در جامعه و تبعات منفی آن که گریبانگیر خانواده ها شده است و رابطه متقابل بین سازگاری زناشویی و انعطاف پذیری شناختی، خودشفقتی، پژوهش حاضر در صدد خواهد بود تا از طریق پیش بینی انعطاف پذیری شناختی و خودشفقتی را در سازگاری زناشویی، بینش وسیع تر و روشن تر نسبت به این موضوع برای زوجین و درمانگران در حیطه مشاوره خانواده فراهم نماید تا در فعالیت های مشاوره ای به این موضوع توجه بیشتری شده و با بکارگیری برنامه های پیشگیرانه از میزان تعارضات زناشویی کاسته شود. از سوی دیگر به دلیل اهمیت خانواده و نقش پر رنگ آن در تمامی شئون و عرصه های جوامع، وجود مسائل حل نشده در خانواده، ممکن است آثار سوءاجتماعی و فرهنگی به دنبال داشته باشد و با توجه به این که خانواده های اصلی همواره و نسل به نسل بر زندگی زناشویی فرزندان اثر می گذارند و نیز به این دلیل که احتمال انتقال این اثرات سوء به نسل های بعدی وجود دارد، پژوهشگران در پی آنند که عوامل تامین کننده سازگاری زناشویی و علل و عوامل موثر بر ناسازگاری های زناشویی را بیابند و راهکارهایی برای رفع این عوامل پیشنهاد کنند. بنابراین مقوله سازگاری زناشویی تامین

[1] - Neff
[2]- Yang, Zhang & Kou
[3] - Wilson, Mackintosh, Power & Chan
[4]- Deci & Ryan
[5] - Whittaker & Karl
[6] - Bluth & Neff
[7] - Marsh, Chan & MacBeth
[8]- rumination

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

کننده بهداشت روانی خانواده و در نتیجه بهداشت روانی جامعه است، شناسایی عواملی که بر سازگاری زناشویی زوجین موثر است، هم از لحاظ نظری و هم از نظر بالینی مهم است؛ چرا که فهم افراد از فرایندهای زمینه ساز روانشناختی و عوامل پیش بینی کننده سازگاری زناشویی می تواند به درک بهتر از این پدیده منجر شود به طوری که با شناسایی عوامل ایجاد کننده و تداوم بش هر اختلال می توان آن را به صورت موثر و کارآمد پیش بینی و کنترل کرد. با توجه به مطالب بیان شده در پژوهش های مختلف به بررسی رابطه تک تک متغیرهای ذکر شده پرداخته شده و به مطالعه روابط بین این متغیرها در کنار همدیگر اشاره ای نشده است. لذا محقق در این پژوهش به دنبال این مساله است: آیا سازگاری زناشویی بر اساس انعطاف پذیری شناختی و خودشفقت ورزی قابل پیش بینی است؟

روش

روش پژوهش بر اساس هدف کاربردی، و از نظر نحوه گردآوری داده ها از نوع توصیفی و به لحاظ نوع داده ها پژوهشی همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زوجین شرکت آب منطقه ای شهر کرمان در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند. برای انتخاب نمونه و اجرای پژوهش، طبق روش نمونه گیری تصادفی ساده، استفاده شد. با توجه به محاسبه ۳۰۰ به‌عنوان حجم نمونه، برای اطمینان بیشتر از حصول نتایج دقیق‌تر، تعداد ۳۵۰ پرسشنامه توزیع گشت که در نهایت، تعداد ۳۲۰ پرسشنامه تکمیل و جمع آوری گشت. بنابراین تحلیل داده‌ها بر روی ۳۲۰ پرسشنامه صورت پذیرفته است. لازم به ذکر است که نمونه های پژوهش بر اساس معیارهای ورود به پژوهش عبارتند از: طول مدت ازدواج حداقل ۹ ماه، ساکن شهر کرمان بودن، دامنه سنی بین ۲۰ تا ۵۰ سال و رضایت آگاهانه (به صورت کتبی) برای شرکت در پژوهش. معیار خروج نیز شامل ابتلا به بیماری های مزمن شناخته شده (بیماری قلبی، دیابت و کلیوی) انتخاب شدند. به این صورت که پس از اخذ مجوز از شورای پژوهشی، پژوهشگر با مراجعه به شرکت آب منطقه ای استان کرمان، پس از معرفی پژوهشگر، کسب رضایت آگاهانه و توضیحات لازم، با توجه به معیارهای ورود و خروج، پرسشنامه‌ها در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و پس از تکمیل، پرسشنامه‌ها جمع‌آوری شد. پرسشنامه‌ها به مدت ۶۰ روز اجرا شد. لازم به ذکر است توضیحات لازم در مورد آگاهی از اهداف مطالعه، مشارکت داوطلبانه، رعایت حریم خصوصی، حفظ اسرار، عدم ثبت مشخصات شناسایی، حق انصراف از ادامه در همه مراحل جمع‌آوری داده‌ها در مطالعه ارائه و رضایت آن‌ها برای شرکت در مطالعه نیز اخذ شد.

ابزارهای پژوهش:

الف) سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶): در این پژوهش از مقیاس سازگاری دو عضوی گراهان اسپانیر (۱۹۷۶)، برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به سازگاری زناشویی استفاده شد. این مقیاس یک ابزار ۳۲ سوالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن یا شوهر یا هر دو نفری است که با هم زندگی می‌کنند. این ابزار برای دو هدف ساخته شده است. می‌توان با به دست آوردن کل نمرات، از این ابزار برای اندازه‌گیری رضایت کلی در یک رابطه صمیمانه استفاده کرد. تحلیل عاملی نشان می‌دهد که این مقیاس چهار بعد رابطه را می‌سنجد. این چهار بعد از این قرارند: ۱) رضایت دو نفری، ۲) همبستگی دو نفری، ۳) توافق دو نفری و ۴) ابزار محبت. مقیاس نمره‌گذاری زن و شوهر سه نوع مقیاس متفاوت رتبه‌بندی به دست می‌دهد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده رابطه بهتر و سازگارتر است. سوالات خرده مقیاس‌ها از این قرار

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

است: ۱) رضایت زناشویی (۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۳۱، ۳۲)، ۲) همبستگی دو نفری (۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸)، ۳) توافق دو نفری (۱، ۲، ۳، ۵، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵) و ۴) ابراز محبت (۴، ۶، ۲۹، ۳۰). نمره‌گذاری بر اساس مقیاس لیکرت انجام می‌شود. نمره کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی خوبی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس‌ها بین خوب تا عالی است. رضایت دو نفری ۰/۹۴، همبستگی دو نفری ۰/۸۱، توافق دو نفری ۰/۹۰ و ابراز محبت (۰/۷۳ (ثنایی، ۱۳۷۹). در این پژوهش نیز از طریق آلفای کرونباخ پایایی این مقیاس ۰/۹۴ به دست آمد. همچنین این مقیاس با روش‌های منطقی روایی محتوا چک شد. مقیاس سازگاری زن و شوهر با قدرت تمییز دادن زوج‌های متاهل و مطلقه در هر سوال، روایی خود را برای گروه‌های شناخته شده نشان داده است. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است و با مقیاس رضایت زناشویی لاک-والاس همبستگی دارد (ثنایی، ۱۳۷۹). در ایران نیز این مقیاس در سال ۱۳۷۴ توسط آموزگار و حسین نژاد هنجاریابی شده است. این مقیاس با روش بازآزمایی و با فاصله ۱۰ روز روی نمونه‌ای متشکل از ۱۲۰ نفر از زوج‌ها (۶۰ مرد و ۶۰ زن) اجرا گردید و برای میزان همبستگی از روش گشتاوری پیرسون استفاده شد. ضریب همبستگی بین نمرات زوج‌ها طی دو بار اجرا در کل نمرات ۰/۸۶، مقیاس رضایت زناشویی ۰/۶۸، مقیاس همبستگی دو نفری ۰/۷۵، مقیاس توافق دو نفری ۰/۷۱ و مقیاس ابراز محبت ۰/۶۱ به دست آمده است.

ب) پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰): این پرسشنامه که توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ساخته شده است، یک ابزار خودگزارشی کوتاه است که شامل ۲۰ سوال است و برای سنجش نوعی از انعطاف پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می رود. شیوه نمره گذاری آن بر اساس یک مقیاس ۷ درجه ای لیکرتی می باشد و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف پذیری شناختی را بسنجد: الف) میل به درک موقعیت های سخت به عنوان موقعیت های قابل کنترل (ادراک کنترل پذیری)، ب) تولنایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای قابل کنترل (ادراک توجیه رفتار)، ج) تولنایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت های سخت (ادراک گزینه های مختلف). این پرسشنامه در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف پذیر در درمان شناختی رفتاری به کار می رود. دنیس و وندروال (۲۰۱۰)، در پژوهشی نشان دادند که پرسشنامه حاضر از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان مناسبی برخوردار است. روایی همزمان این پرسشنامه برابر با ۰/۳۹ و روایی همگرای آن۰/۷۵ بود. این پژوهشگران پایایی پرسشنامه حاضر را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ادراک کنترل پذیری، ادراک توجیه رفتار و ادراک گزینه های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴ و ۰/۹۱ با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به دست آوردند. در ایران شاره و همکاران (۱۳۹۲) ضریب پایایی بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خرده مقیاس های ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ گزارش کرده اند. این پژوهشگران ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۱ و برای خرده مقیاس ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش نموده اند. هم چنین این ابزار از روایی عاملی، همگرا و همزمان مطلوبی در ایران برخوردار است.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

ج) پرسشنامه خودشفقت ورزی نف (۲۰۰۳): پرسشنامه ۲۶ ماده‌های شفقت خود فرم بلند توسط نف (۲۰۰۳) ساخته شده است که شامل ۶ عامل دو وجهی مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد خود، احساس مشترکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل فزون همانندسازی است. پاسخ‌دهندگان می‌بایست در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۱= تقریبا هرگز، ۵= تقریبا همیشه) به عبارات پاسخ دهند. برای نمره‌گذاری این پرسشنامه باید ابتدا در هر عبارت به ترتیب زیر پاسخ‌ها نمره بدهید: ۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳، ۲۶، ۳، ۷، ۱۰، ۱۵، ۹، ۱۴، ۱۷، ۲۲ (تقریبا همیشه: ۵، بیشتر اوقات: ۴، گاهی اوقات: ۳، به ندرت: ۲، هرگز: ۱)، ۱، ۸، ۱۶، ۱۸، ۲۱، ۴، ۱۳، ۲۵، ۲، ۶، ۲۰، ۲۴ (تقریبا همیشه: ۱، بیشتر اوقات: ۲، گاهی اوقات: ۳، به ندرت: ۴، تقریبا هرگز: ۵). پس از به دست آوردن نمرات هر ماده، نمره زیر مقیاس‌ها را به ترتیب زیر به دست می‌آوریم: مهربانی با خود: جمع سوالات ۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳، ۲۶ تقسیم بر ۵، قضاوت در مورد خود: جمع سوالات ۱، ۸، ۱۸، ۱۶، ۲۱ تقسیم بر ۵، احساس مشترکات انسانی: جمع سوالات ۳، ۷، ۱۰، ۱۵ تقسیم بر ۴، انزوا: جمع سوالات ۴، ۱۳، ۱۸، ۲۵ تقسیم بر ۴، ذهن‌آگاهی: جمع سوالات ۹، ۱۴، ۱۷، ۲۲ تقسیم بر ۴، فزون همانندسازی: جمع سوالات ۲، ۶، ۲۰، ۲۴ تقسیم بر ۴، نمره کل: جمع نمرات تمام سوالات تقسیم بر ۲۶، نمره بالا به معنی داشتن شفقت خود بیشتر است. نف (۲۰۰۳) در مطالعه اول با ۳۹۱ دانشجوی دوره کارشناسی، علاوه بر بررسی ساختار عاملی مقیاس و تایید روایی همگرا و واگرای آن، آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها را به ترتیب برای مهربانی با خود ۰/۷۸، قضاوت در مورد خود ۰/۷۷، احساس مشترکات انسانی ۰/۸۰، انزوا ۰/۷۹، ذهن‌آگاهی ۰/۷۵، فزون همانندسازی ۰/۸۱ و نمره کل شفقت خود ۰/۹۲ به دست آورد. در مطالعه دوم با نمونه‌ای متشکل از ۲۳۲ دانشجوی دوره کارشناسی نیز علاوه بر تایید ساختار عاملی مقیاس، پایایی بازآزمایی خرده مقیاس‌ها را در فاصله ۳ هفته‌ای به ترتیب برای مهربانی با خود ۰/۸۸، قضاوت در مورد خود ۰/۸۸، احساس مشترکات انسانی ۰/۸۰، انزوا ۰/۸۵، ذهن‌آگاهی ۰/۸۵، فزون همانندسازی ۰/۸۸ و نمره کل شفقت خود ۰/۹۳ گزارش کرد. در مطالعه خسروی، صادقی و یابنده (۱۳۹۲) بر نمونه‌ای به حجم ۶۱۹ دانشجو، علاوه بر تایید ساختار عاملی مقیاس در نمونه ایرانی، آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها به ترتیب برای مهربانی با خود ۰/۸۱، قضاوت در مورد خود ۰/۷۹، احساس مشترکات انسانی ۰/۸۴، انزوا ۰/۸۵، ذهن‌آگاهی ۰/۸۰، فزون همانندسازی ۰/۸۳ و نمره کل شفقت خود ۰/۷۶ به دست آمد.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به‌دست آمده از اجرای پرسشنامه ها از طریق نرم افزار spss20 در دو بخش توصیفی و استنباطی (همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه) انجام پذیرفت.

یافته ها

یافته‌های توصیفی مقیاس های پژوهش در جدول (۱) آورده شده است.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

جدول ۱. یافته‌های توصیفی خرده‌مقیاس‌های تحقیق

شاخص آماری / مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
ادراک کنترل پذیری	۳۳.۲۸	۱۳.۵	۱۹.۰	۶۵.۰-
ادراک توجیه رفتار	۲۷.۲۵	۷۹.۴	۱۴.۰	۴۷.۰-
ادراک گزینه های مختلف	۱۳.۲۵	۸۰.۴	۷۰.۱	۰۵.۱
انعطاف پذیری شناختی	۷۳.۷۸	۳۷.۱۰	۵۵.۰	۵۰.۰
مهربانی با خود	۴۳.۲۵	۶۱.۷	۶۷.۰	۱۸.۰-
احساس مشترکات انسانی	۳۷.۳۱	۹۸.۵	۴۷.۰	۲۱.۱-
آگاهی	۹۲.۲۱	۴۴.۶	۴۰.۰	۳۶.۱-
خودشفقت ورزی	۷۲.۷۸	۳۵.۱۴	۴۸.۰	۶۸.۰-
سازگاری زناشویی	۶۵.۹۵	۳۱.۱۳	۳۶.۰-	۱۶.۰

نتایج جدول ۱ نشان می دهد در بین مؤلفه های انعطاف پذیری شناختی، بیشترین میانگین برای ادراک کنترل پذیری می باشد.

جدول ۲. آزمون همبستگی پیرسون انعطاف پذیری شناختی با متغیر سازگاری زناشویی

شاخص آماری / مقیاس	r	sig
ادراک کنترل پذیری	۳۶.۰	۰۰۱.۰
ادراک توجیه رفتار	۴۱.۰	۰۰۱.۰
ادراک گزینه های مختلف	۳۲.۰	۰۰۱.۰

نتایج جدول ۲ نشان می دهد بین مولفه های انعطاف پذیری شناختی با سازگاری زناشویی رابطه ی مثبت معنادار وجود دارد (۰/۰۵>p). مثبت بودن رابطه بیانگر این است که با افزایش مولفه های انعطاف پذیری شناختی، میزان سازگاری زناشویی، افزایش می یابد.

جدول ۳. آزمون همبستگی پیرسون عوامل خودشفقت ورزی با متغیر سازگاری زناشویی

شاخص آماری / مقیاس	r	sig
مهربانی با خود	۴۶.۰	۰۰۱.۰
احساس مشترکات انسانی	۳۸.۰	۰۰۱.۰
آگاهی	۴۱.۰	۰۰۱.۰

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

نتایج جدول ۳ نشان می دهد بین مولفه های خودشفقت ورزی با سازگاری زناشویی رابطه ی مثبت معنادار وجود دارد($p<۰/۰۵$). مثبت بودن رابطه بیانگر این است که با افزایش مولفه های خودشفقت ورزی، میزان سازگاری زناشویی، افزایش می یابد

جدول ۴. ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون

متغیر پیش بین	ضرایب رگرسیون		آماره t	sig	سطح معناداری مورد نظر
	استاندارد نشده	استاندارد شده			
مقدار ثابت	۴۷.۳۴		۴۴.۷	۰۰۱.۰	۰۵.
انعطاف پذیری شناختی	۳۸.۰	۳۰.۰	۹۰.۴	۰۰.۰	۰۵.
خودشفقت ورزی	۴۳.۰	۴۷.۰	۳۶.۷	۰۰۱.۰	۰۵.

همان طور که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد عوامل انعطاف پذیری شناختی، خودشفقت ورزی با سازگاری زناشویی در سطح ۵ درصد رابطه معنادار دارند. ضرایب مثبت عوامل انعطاف پذیری شناختی و خودشفقت ورزی بیانگر این مطلب است که با افزایش این عوامل مقدار سازگاری زناشویی افزایش می یابد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی سازگاری زناشویی بر اساس انعطاف پذیری شناختی و خودشفقت ورزی در زوجین انجام شد. نتایج نشان داد که، بین مولفه های انعطاف پذیری شناختی با سازگاری زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. مثبت بودن رابطه بیانگر این است که با افزایش مولفه های انعطاف پذیری شناختی، میزان سازگاری زناشویی، افزایش می یابد. در راستای نتایج بدست آمده جانکو و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که انعطاف پذیری شناختی کمتر، بر توانایی استفاده از بازسازی شناختی که یک راه کاهش پریشانی عاطفی است، تاثیرات منفی می گذارد و انعطاف پذیری شناختی بیشتر به افراد اجازه می دهد بر روش های جایگزین تغییرات شناختی تمرکز بیشتری داشته باشند. از سوی دیگر انعطاف پذیری شناختی عامل مهمی در سازگاری زناشویی است به طوری که انعطاف پذیری را توانایی و تمایل انطباق با تغییرات زندگی، که مستلزم درک منظرهای مختلف، توانایی سازگاری، گشوده بودن به موقعیت های جدید، تغییر دادن مسیر حرکت در صورت لزوم و تمایل به یادگیری و رشد، تعریف کرده اند. افزایش انعطاف پذیری شناختی باعث می شود که افراد در هنگام بحران ها، اتفاق های تراژدی، تهدید و استرس، رفتار انطباق آمیز مثبت نشان دهند. به طور کلی پژوهش شاره و اسحاقی ثانی (۱۳۹۷) ارتباط انعطاف پذیری شناختی و سازگاری زناشویی را مثبت و معنادار گزارش کرده اند. زمیگرود و همکاران (۲۰۱۹)، پژوهش تحت عنوان رابطه انعطاف پذیری با سازگاری زناشویی انجام دادند. این پژوهشگران در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که انعطاف پذیری شناختی کمتر، بر توانایی استفاده از بازسازی شناختی بیشتر به افراد اجازه می دهد بر روش های جایگزین تغییرات شناختی تمرکز بیشتری داشته باشند و باعث سازگاری زناشویی در زوجین می گردد. در تبیین این یافته می توان گفت که انعطاف پذیری شناختی به عنوان

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

توانایی فرد برای در نظر گرفن همزمان بازنمایی های متناقضی از یک شی یا یک رویداد اشاره دارد. به طور کلی، انعطاف پذیری شناختی، توانایی تغییر آمایه های شناختی به منظور سازگاری با محرک در حال تغییر محیطی است، یعنی توانایی هایی مانند تغییر دیدگاه یا سازگاری انطباقی فرد با قوانین، تقاضاها یا شرایط محیطی جدید. زوجینی که انعطاف پذیری شناختی بالایی دارند، از توجیهات جایگزین استفاده می کنند، چارچوب فکری خود را به صورت مثبتی بازسازی می کنند و موقعیت های چالش انگیز یا رویدادهای استرس زا را می پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف پذیر نیستند، از نظر روان شناختی سازگاری روانی بیشتری دارند. ویژگی و نیمرخ شخصت افراد منعطف به گونه ای است که واقعیت را می پذیرند، باور عمیق دارند که زندگی با معنی است و توانایی بهبود و سازگاری معنی دار با تغییرات زندگی را دارند می توانند در راه خودشکوفایی مسیر خود را ادامه بدهند و این خصایص می تواند به سلامت روانی آنها کمک کند. زوجینی که از سازگاری زناشویی برخوردارند در مقایسه با افراد فاقد سازگاری، رویدادهای منفی را به صورت انعطاف پذیرتر و واقع بینانه تر در نظر می گیرند و مشکلات را اغلب موقتی و محدود می دانند.

همچنین نتایج نشان داد که، بین مولفه های خودشفقت ورزی با سازگاری زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. مثبت بودن رابطه بیانگر این است که با افزایش مولفه های خودشفقت ورزی، میزان سازگاری زناشویی، افزایش می یابد. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج؛ بلت و همکاران (۲۰۱۰)، لیری و همکاران (۲۰۰۷) همسو می باشد. بلت و همکاران (۲۰۱۰) نشان دادند افرادی که شفقت خود بالایی دارند نسبت به افرادی که شفقت خود کمی دارند سلامت روانشناختی بیشتری دارند زیرا در آنها درد گریزناپذیر و احساس شکستی که همه افراد تجربه می کنند به وسیله یک سرزنش خود بی رحمانه، احساس انزوا و همانندسازی افراطی با افکار و هیجان ها استمرار نمی یابد. لیری و همکاران (۲۰۰۷)، در مطالعه آزمایشی خود در رابطه با شفقت خود نشان دادند که شفقت خود یک سازه مهم در تعدیل واکنش افراد به موقعیت های ناراحت کننده شامل شکست، طرد، خجالت، و دیگر حوادث منفی است. نتایج پژوهش احمدی و مرادی (۱۳۹۷)، نشان داد که بین سلامت روان شناختی و خودشفقت ورزی زوجین با سازگاری زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و سلامت روان شناختی و خودشفقت ورزی زوجین می تواند تغییرات سازگاری زناشویی را تبیین نمایند. همچنین نتایج پژوهش طاهری و محوی (۱۳۹۷) نشان داد که زنان متأهل سازگار خودشفقت‌تر هستند و در رابطه‌ی زناشویی‌شان همسرشان را فروتن ادراک می‌کنند و بیشتر از جانب همسرشان بابت رفتارهایشان مورد قدردانی و سپاسگزاری قرار می‌گیرند. در تبیین این یافته ها می توان بیان کرد که خودشفقت ورزی با احساس ارزش، شاد بودن، احساس اصالت در ارتباط است و افراد خودشفقت ورز قادرند تا عقاید خود را در روابط رمانتیک بیان کنند. نف و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند درجه مهربانی افراد با خودشان، با میزانی که آنها چگونه با شریک زندگی شان مهربان هستند در ارتباط است. به اندازه ای که یک فرد از شفقت خود برخوردار باشد، توسط همسر خود به طور قابل توجهی مراقبت کننده (مهربان، گرم و باملاحظه) توصیف می شود. افراد خودشفقت ورز، سطح ارتباط بالایی را با شریک زندگی خود برقرار می کنند و افراد دارای شفقت خود می توانند ارتباط صمیمانه با دیگران برقرار کنند، پذیرش بالایی نسبت به همسر خود دارند و خودمختاری و استقلال بیشتری را به همسر خود می دهند. به دلیل این که افراد دارای شفقت خود، خودشان را به عنوان یک فرد دارای نقص (به نقص های

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

خود آگاه هستند و آنها را می پذیرند) می بینند، آنها توانایی پذیرش محدودیت های همسرشان را هم دارند. از طرف دیگر، نیز افرادی که دارای همسر خودشفقت ورز هستند، رضایت و سازگاری بیشتری از رابطه زناشویی گزارش می دهند. نما و بانسال (۲۰۱۵) نشان دادند که وقتی تعارض های افراد دارای شفقت خود با همسرشان حل می شود آنها خود اطمینانی، خوداعتباری بیشتر و تجربه های آشفتگی کمتر و حس بهزیستی بیشتری را در روابطشان گزارش می دهند و به راحتی از همسرشان عذرخواهی کرده و در پی بهبود جنبه های آسیب زای رابطه خود هستند. دیسی و رایان (۲۰۰۰) معتقدند که انعطاف پذیری هیجانی و تعادلی که به وسیله شفقت خود در فرد به وجود می آید، باعث می شود که فرد در برابر مشکلات و تعارض ها در رابطه خود، پاسخ های سازنده تری را ارائه دهد و در نتیجه باعث رشد سلامت روان شناختی در روابط بین فردی شود؛ و این که افراد دارای شفقت خود بهتر می توانند تعادل بین نیاز به استقلال و وابستگی در روابطشان-که کلید مهمی در سلامت و فراهم کردن تعامل های ارتباطی است-برقرار سازند. از آنجایی که شفقت خود نیازمند آگاهی هشیار از هیجان های خود است، دیگر از احساس های که دردناک و ناراحت کننده اجتناب نمی شود، بلکه فرد با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی، به آنها نزدیک می شود؛ بنابراین هیجان های منفی به حالت احساسی مثبت تری تبدیل می شوند و فرد فرصت درک دقیق تر شرایط و انتخاب کارهای موثر برای تغییر خود یا شرایط به صورت اثربخش و مناسب می دهد.

نتایج نشان داد عوامل انعطاف پذیری شناختی، خودشفقت ورزی با سازگاری زناشویی در سطح ۵ درصد رابطه معنادار دارند. ضرایب مثبت عوامل انعطاف پذیری شناختی، خودشفقت ورزی بیانگر این مطلب است که با افزایش این عوامل مقدار سازگاری زناشویی افزایش می یابد. نتایج پژوهش با یافته های اروس و دنیز (۲۰۲۰)، فراریا و همکاران (۲۰۲۰)، پاریهار و همکاران (۲۰۲۰)، غیاث آبادی (۱۳۹۹)، علیزاده لاسکی (۱۳۹۹)، احمدی و مرادی (۱۳۹۷)، شاره و اسحاقی ثانی (۱۳۹۷) همخوانی دارد. در تبیین این رابطه می توان بیان داشت که زوجین منعطف از وجود استرس در زندگی شان اجتناب نمی کنند در عوض شرایط استرس آمیز را به عنوان فرصتی برای رشد و بالندگی شان در نظر می گیرند. مفهوم انعطاف از فعل انعطاف داشتن مشتق شده است و به حالت اولیه برگشتن است به این صورت که موقعی که یک شی ارتجاع پیدا می کند یا خم می شود این قابلیت را دارد که به حالت اولیه برگردد؛ به این صورت اصطلاح انعطاف پذیری جایگزین آسیب ناپذیری شده. هر چه انعطاف پذیری شناختی فرد بیشتر باشد می تواند موقعیت های سخت را به عنوان موقعیت قابل کنترل در نظر بگیرد و در مواجهه با رویدادهای زندگی و رفتار افراد، توانایی چندین توجیه جایگزین را داشته باشد و در موقعیت های سخت بتواند به راه حل های جایگزین فکر کند، و در نتیجه ظرفیت او در مقابله، سازگاری و بهبودی از استرس و دشواری های زندگی بالاتر است (ساعی نیا و کیانپور برجویی، ۱۳۹۵). در تبیین دیگر این یافته ها می توان بیان کرد که افراد با شفقت به خود بالا می توانند علاوه بر ارائه حمایت های بین فردی، اعتماد بین فردی را نیز در روابط خود تجربه نمایند. علاوه بر این به هنگام بروز تعارضات و مشکلات بالقوه در زندگی زناشویی راه حل هایی را مورد استفاده قرار می دهند که نیازهای خود و همسر در نظر گرفته شود که جملگی این مسائل منجر به بروز رفتار سازنده و به دنبال آن روابط سازنده بین همسران خواهد شد (نف، ۲۰۱۶)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

این پژوهش مانند هر پژوهش علمی دیگر با محدودیت هایی مواجه بود؛ از جمله این که یافته های این پژوهش حاصل اطلاعات گردآوری شده از طریق پرسشنامه های خودگزارش دهی در جامعه محدود به زوجین شرکت آب منطقه ای شهر کرمان بود، لذا توجه به این نکته در تعمیم دهی نتایج به گروه های دیگر نیز حائز اهمیت است. از این رو انجام دادن پژوهش های مشابه در میان جامعه متفاوت، ضرورت می یابد. همچنین استفاده از ابزارهای مختلفی مثل مشاهده، مصاحبه و درجه بندی رفتار زوجین بر قابلیت اعتماد نتایج پژوهش خواهد افزود. بیشتر پژوهش ها در این مورد، بر اساس مطالعات مقطعی بوده است. نظر یه این که در مطالعات طولی می توان اطلاعات از وضعیت گذشته فرد را به عنوان عوامل تعیین کننده سازگاری زناشویی بررسی کرد، لذا پیشنهاد می شود با استفاده از مطالعه طولی، رابطه سازگاری زناشویی، انعطاف پذیرش شناختی و خودشفقت ورزی بررسی شود تا تعمیم پذیر بیشتری برای یافته های پژوهش تامین شود. همچنین در پایان، پیشنهاد می شود مطالعات بعدی در بررسی عوامل تاثیرگذار بر سازگاری زناشویی زوجین، تاثیر عوامل فرهنگی، محیطی و خانوادگی را مورد بررسی قرار دهند. لذا پیشنهاد می شود از طریق رسانه های گروهی به ویژه رادیو و تلویزیون آموزش هایی در جهت چگونگی تاثیر سازگاری و رضایتمندی زناشویی بر سلامت روان و انعطاف پذیری شناختی به عموم داده شود تا به آگاهی لازم برسند. همچنین با توجه به نتایج به دست آمده پیشنهاد می گردد که جهت افزایش سازگاری زناشویی زوجین، دست اندرکاران و مدیران و تصمیم گیرندگان به افزایش سلامت روان زوجین و خودشفقت ورزی زوجین از طریق ارایه اطلاعات و مشاوره های بالینی مناسب بیشتر اهتمام بورزند.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

منابع

احمدی، شهلا و مرادی، امید. (۱۳۹۷). پیش بینی سازگاری زناشویی بر اساس مولفه های سلامت روان شناختی و خودشفقت ورزی در زوجین شهرستان بوکان. *فصلنامه زن و مطالعات خانواده*، ۱۱ (۴۱)، ۴۳-۵۵.

خیراللهی، محمد؛ جعفری، اصغر؛ قمری، محمد و باباخانی، وحیده. (۱۳۹۸). طراحی مدل پیش بینی انعطاف پذیری شناختی بر اساس تحلیل روند تغییرات چرخه زندگی در زوجین متقاضی طلاق. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۳۹ (۱۱)، ۱۵۸-۱۸۰.

ثنایی، باقر. (۱۳۷۹). *مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.

خسروی، صدالله؛ صادقی، مجید و یابنده، محمدرضا. (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود. *مجله روش ها و مدل های روانشناختی*، ۴ (۱۳)، ۴۷-۵۹.

ساعی نیا، م.، و کیانپور برجویی، ل. (۱۳۹۵). *تاثیر آموزش شفقت خود بر همدلی عاطفی، تنظیم هیجانی و رضایت زناشویی*. تهران: نشر لوح محفوظ.

شاره، حسین و اسحاقی ثانی، مریم. (۱۳۹۷). نقش پیش بین شخصیت بامدادی شامگاهی، انعطاف پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان در رضایت زناشویی زنان میانسال. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*، ۲۴ (۴)، ۳۸۴-۳۹۹.

طاهری، زهرا و محوی، مجید. (۱۳۹۷). رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان. *فصلنامه پژوهشنامه زنان*، ۱۰ (۱)، ۹۹-۱۱۶.

علیزاده لاسکی، ماریه. (۱۳۹۹). *رابطه بین هوش هیجانی و بهزیستی روانشناختی با سازگاری زناشویی*. پایان نامه کارشناسی ارشد، موسسه آموزش عالی کوشیار.

غیاث آبادی، الهام. (۱۳۹۹). *پیش بینی انعطاف پذیری شناختی بر اساس سازگاری اجتماعی و مسئولیت پذیری دانشجویان دختر دانشگاه قم سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه قم.

Bluth, K., & Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, *17*(6), 605-608.

Burton, N. W., Pakenham, K. I., & Brown, W. J. (2010). Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: A pilot study of the READY program. *Psychology Health & Medicine*, 15 (3), 266-277

Carbonella, JY., & Timpano, KR. (2016). Examining the link between hoarding syptoms and cognitive flexibility deficits. *Behav Ther*. (47)2, 262-73

Cihan, H., & Aydogan, D. (2020). Relational resilience as a protective factor in marital adjustment of couples with cancer: a dyadic model. *Neurological Sciences*, *33*, 281-288.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. Cognitive Therapy Research, 34, 241–253

Deci, E. L & Ryan, R. M. (2003). On assimilating identities to the self: a self-determination theory perspective on internalization and integrity within cultures.

Dheer, R. J., & Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. *Journal of Vocational Behavior*, *115*, 103339.

Erus, S. M., & Deniz, M. E. (2020). The mediating role of emotional intelligence and marital adjustment in the relationship between mindfulness in marriage and subjective well-being. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, *10*(2), 317-354.

Ferreira, J. S., Rigby, R. A., & Cobb, R. J. (2020). Self-compassion moderates associations between distress about sexual problems and sexual satisfaction in a daily diary study of married couples. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, *29*(2), 182-196.

Hanife, E. A. (2018). The relationship between pre–service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, *18*(77), 105-128.

Kim, J. H., Shin, H. S., & Yun, E. K. (2018). A dyadic approach to infertility stress, marital adjustment, and depression on quality of life in infertile couples. *Journal of Holistic Nursing*, *36*(1), 6-14.

Lucon-Xiccato, T., & Bisazza, A. (2017). Sex differences in spatial abilities and cognitive flexibility in the guppy. *Animal Behaviour*, *123*, 53-60.

Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, *9*(4), 1011-1027.

McDonald, J. E., Olson, J. R., Lanning, A. H., Goddard, H. W., & Marshall, J. P. (2018). Effects of religiosity, forgiveness, and spousal empathy on marital adjustment. *Marriage & family review*, *54*(4), 393-416.

Mert, A. (2018). The Predictive Role of Values and Perceived Social Support Variables in Marital Adjustment. *Universal Journal of Educational Research*, *6*(6), 1192-1198.

Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, *7*(3), 791-797.

Neff, K. D., Whittaker, T. A., & Karl, A. (2017). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in four distinct populations: Is the use of a total scale score justified?. *Journal of Personality Assessment*, *99*(6), 596-607.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

Nema, S., & Bansal, I. (2015). Review of literature on correlates of adjustment and life satisfaction among middle aged married couples. *International Journal of Scientific and Research Publications*, *5*(2).

Ozden, M. S., & Celen, N. (2014). The relationship between inherent and acquired characteristics of human development with marital adjustment. *ProcediaSocial and Behavioral Sciences*, 25(4): 48-56

Parihar, P., Tiwari, G. K., & Rai, P. K. (2020). Understanding the Relationship between Self-Compassion and Interdependent Happiness of the Married Hindu Couples. *Polish Psychological Bulletin*, *52*(4), 260-272.

Planalp, E. M., Van Hulle, C. A., & Goldsmith, H. H. (2019). Parenting in context: Marital adjustment, parent affect, and child temperament in complex families. *Journal of Family Psychology*, *33*(5), 532.

Rikhye, R. V., Gilra, A., & Halassa, M. M. (2018). Thalamic regulation of switching between cortical representations enables cognitive flexibility. *Nature neuroscience*, *21*(12), 1753-1763.

Toraman, Ç., Özdemir, H. F., Kosan, A. M. A., & Orakci, S. (2020). Relationships between Cognitive Flexibility, Perceived Quality of Faculty Life, Learning Approaches, and Academic Achievement. *International Journal of Instruction*, *13*(1), 85-100.

Ünal, Ö., & Akgün, S. (2020). Conflict resolution styles as predictors of marital adjustment and marital satisfaction: an actor–partner interdependence model. *Journal of Family Studies*, 1-16.

Whisman, M. A., du Pont, A., Rhee, S. H., Spotts, E. L., Lichtenstein, P., Ganiban, J. M., ... & Neiderhiser, J. M. (2018). A genetically informative analysis of the association between dyadic adjustment, depressive symptoms, and anxiety symptoms. *Journal of affective disorders*, *237*, 18-26.

Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, *10*(6), 979-995.

Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, *98*, 91-95.

Yu, Y., Yu, Y., & Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, health & medicine*, *25*(1), 25-36.

Zmigrod, L., Rentfrow, P. J., Zmigrod, S., & Robbins, T. W. (2019). Cognitive flexibility and religious disbelief. *Psychological research*, *83*(8), 1749-1759.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۲، شماره ۱۶، بهار سال ۱۴۰۱

The Prediction of Marital Adjustment based on Cognitive Flexibility and Self-Compassion in Couples

Samira Akbarzadeh[1],Kianoosh Zahrakar*[2]

Abstract

The main purpose of this study was to investigate the relationship between parenting styles and emotional intelligence in fifth and sixth grade elementary students in District 4 of Tehran. This research is applied in terms of classification based on purpose and in terms of classification based on the method of a descriptive correlational research. The statistical population of this study includes fifth and sixth grade elementary students in Tehran's 4th district, which is about 1800 people. Sampling of this research is available. The minimum sample size required according to the Cochran's formula is 317 people. Data collection tools in this study were standard questionnaires whose validity was confirmed by face and content validity and their reliability was confirmed by Cronbach's alpha coefficient and combined reliability. The collected data were analyzed by SPSS and Smart-PLS software and the research hypotheses were investigated using structural equation modeling. The results showed that parenting style has a significant relationship with students' emotional intelligence. Therefore, by improving parenting styles, effective steps can be taken to strengthen students' emotional intelligence for their future success.

Keywords: parenting styles, authoritarian style, authoritarian style, careless style, emotional intelligence

[1] Master of Family Counseling, Islamic Azad University, Science and Research Branch(samiraakbarzadeh74@gmail.com)
[2] *Associate Professor of Kharazmi University, PhD in Counseling(drzahrkar@gmail.com)(Corresponding author)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-21]