

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

سمیرا اکبرزاده^۱، کیانوش زهراءکار^{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 دارد همچنین 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)



مقدمه

امروزه خانواده همچنان به عنوان زیربنایی ترین رکن جامعه، مورد توجه دست اندکاران تعلیم و تربیت است (طاهری و محوى، ۱۳۹۸). یکی از مهمترین عواملی که بر بقا و رشد خانواده اثر می گذارد، روابط سالم و تفاهم بین اعضاء خصوص زن و شوهر است (آقال 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 تصمیم گیری‌ها، 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، لاینینگ، 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). پنالپ، 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 بین فردی 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



یکی از متغیرهایی که با آسیب شناسی روابط زناشویی در ارتباط است، انعطاف پذیری شناختی است (Rikhye, Gilra & Halassa^۱). علی رغم این که پژوهش‌های 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 آمایه‌های شناختی به منظور ساگاری با محرك‌های در حال تغییر محیطی، عنصر اصلی در تعاریف عملیاتی انعطاف پذیری شناختی است (Denis & Vanderval^۲). بعضی پژوهش‌ها تورامان، اوزدمیر، کوسان و اوراکی^۳ (۲۰۲۰)، یو، یو و لین^۴ (۲۰۲۰) انعطاف پذیری شناختی را میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط تعریف کرده اند که این ارزیابی در موقعیت‌های مختلف تغییر می‌کند. انعطاف پذیری شناختی فرد را قادر می‌سازد که در برابر فشارها، چالش‌ها و سایر مسائل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمد داشته باشد. انعطاف پذیری شناختی، توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرك‌های در حال تغییر محیطی است، یعنی توانایی‌هایی مانند تغییر دیدگاه یا سازگاری انتباقی فرد با قوانین، تقاضاها یا شرایط محیطی جدید (Lucon-Xiccato & Bisazza^۵، ۲۰۱۷). توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرك‌های در حال تغییر محیطی عنصر اصلی در تعاریف انعطاف پذیری شناختی است (Hanife & Lenartowicz^۶, ۲۰۱۸). افرادی که انعطاف پذیری شناختی دارند می‌توانند مشکلات و موقعیت‌های جدید را در سطوح مختلف بررسی کرده و گزینه‌ها و ایده‌های جایگزین را ارائه کنند و تحمل تعارض در آنها بیشتر است (Hanife^۷, ۲۰۱۸). نتایج پژوهش Carbonella & Timpano^۸ (۲۰۱۶) نشان داد زوجینی که انعطاف پذیری کمتری برخوردارند، به سختی می‌توانند یادگیری‌های اولیه خود را فراموش کنند، آنها بر یادگیری‌های قبلی خود که پیامدهای منفی برایشان دارد پافشاری می‌کنند و این پافشاری به سازگاری آنها با شرایط جدید آسیب می‌رساند. Dheer & Lenartowicz^۹ (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^۹ نیز به عنوان 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

^۱ - Rikhye, Gilra & Halassa

^۲ - Denis & Vanderval

^۳ - Toraman, Özdemir, Kosan & Orakci

^۴ - Yu, Yu & Lin

^۵ - Lucon-Xiccato & Bisazza

^۶ - Hanife

^۷ - Carbonella & Timpano

^۸ - Dheer & Lenartowicz

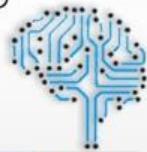
^۹- self-compassion



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 واقعیتی 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. به عنوان مثال شفقت به خود با احساساتی چون پیوند اجتماعی و رضایت از زندگی و سازگاری مرتبط است (ولیسون، مک‌کینستوش، 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 به عنوان توانمندی‌های روانشناسی مطرح است مثل شادکامی، خوشبینی، کنگکاوی و کنکاش، عواطف مثبت و نوآوری (بلوٹ 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 ناسازگاری‌های زناشویی و به تبع آن آمار بالای طلاق در جامعه و تبعات منفی آن که گریبانگیر خانواده‌ها شده است و رابطه متقابل بین سازگاری زناشویی و انعطاف پذیری شناختی، خودشفقتی، پژوهش حاضر در صدد خواهد بود تا از طریق پیش‌بینی 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 فعالیت‌های مشاوره‌ای به این موضوع توجه بیشتری شده و با بکارگیری برنامه‌های پیشگیرانه از میزان تعارضات زناشویی کاسته شود. از سوی دیگر به دلیل اهمیت خانواده و نقش پر رنگ آن در تمامی شئون و عرصه‌های جوامع، وجود مسائل حل نشده در خانواده، ممکن است آثار سوء‌اجتماعی و فرهنگی به دنبال داشته باشد و با توجه به این که خانواده‌های اصلی همواره و نسل به نسل بر زندگی زناشویی فرزندان اثر می‌گذارند و نیز به این دلیل که احتمال انتقال این اثرات سوء به نسل‌های بعدی وجود دارد، پژوهشگران در پی آنند که عوامل تامین کننده سازگاری زناشویی و علل و عوامل موثر بر ناسازگاری‌های زناشویی را بیابند و راهکارهایی برای رفع این عوامل پیشنهاد کنند. بنابراین مقوله سازگاری زناشویی تامین

¹ - Neff² - Yang, Zhang & Kou³ - Wilson, Mackintosh, Power & Chan⁴ - Deci & Ryan⁵ - Whittaker & Karl⁶ - Bluth & Neff⁷ - Marsh, Chan & MacBeth⁸- rumination



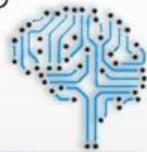
کننده بهداشت روانی خانواده و در نتیجه بهداشت روانی جامعه است، شناسایی عواملی که بر سازگاری زناشویی زوجین مؤثر است، هم از لحاظ نظری و هم از نظر بالینی مهم است؛ چرا که فهم افراد از فرایندهای زمینه ساز روانشناسی و عوامل پیش‌بینی کننده سازگاری زناشویی می‌تواند به درک بهتر از این پدیده منجر شود به طوری که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

روش

روش پژوهش بر اساس هدف کاربردی، و از نظر نحوه گردآوری داده‌ها از نوع توصیفی و به لحاظ نوع داده‌ها پژوهشی همبستگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زوجین شرکت آب منطقه‌ای شهر کرمان در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند. برای انتخاب نمونه و اجرای پژوهش، طبق روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، استفاده شد. با توجه به محاسبه ۳۰۰ به عنوان 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 نمونه‌های 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 بیماری‌های 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 منطقه‌ای 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.

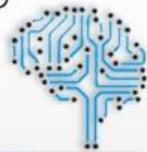
ابزارهای پژوهش:

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



است: ۱) رضایت زناشویی (۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۳۲، ۳۱، ۲۲، ۲۱، ۲۵، ۲۶)، ۲) همبستگی دو نفری (۲۴، ۲۷)، ۳) توافق دو نفری (۱، ۲، ۳، ۵، ۸، ۱۰، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵) و ۴) ابراز محبت (۴، ۶، ۲۹). نمره‌گذاری بر اساس مقیاس لیکرت انجام می‌شود. نمره کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی خوبی برخوردار است. همسانی درونی خردۀ مقیاس‌ها بین خوب تا عالی است. رضایت دو نفری، همبستگی دو نفری ۱/۸۱، توافق دو نفری ۰/۹۰ و ابراز محبت (۷۳/۰) (ثانیه، 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 (ثانیه، ۱۳۷۹). در ایران نیز این مقیاس در سال ۱۳۷۴ توسط آموزگار و حسین نژاد هنجریابی شده است. این مقیاس با روش بازارآزمایی و با فاصله ۱۰ روز روی نمونه‌ای مشتمل 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 می‌رود. شیوه نمره گذاری آن بر اساس یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی می‌باشد و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف پذیری شناختی را بسنجد: الف) میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل (ادراک کنترل پذیری)، ب) تولنایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای قبل کنترل (ادراک توجیه رفتار)، ج) تولنایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت (ادراک گزینه‌های 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 می‌رود. 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 آن ۰/۷۵ بود. این پژوهشگران پایایی پرسشنامه حاضر را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ادراک کنترل پذیری، ادراک توجیه رفتار و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴ و ۰/۹۱ با روش بازارآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به دست آوردند. در ایران شاره و همکاران (۱۳۹۲) ضریب پایایی بازارآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خردۀ مقیاس‌های ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ گزارش کرده‌اند. این پژوهشگران ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۱ و برای خردۀ مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش نموده‌اند. هم‌چنین این ابزار از روایی عاملی، همگرا و همزمان مطلوبی در ایران برخوردار است.

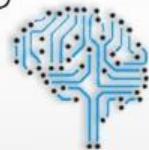


ج) پرسشنامه خودشفقت ورزی نف (۲۰۰۳): پرسشنامه ۲۶ ماده‌های شفقت خود فرم بلند توسط نف (۲۰۰۳) ساخته شده است که شامل ۶ عامل دو وجهی مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد خود، احساس مشترکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل فرون همانندسازی است. پاسخ‌دهندگان می‌باشند در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۱= تقریباً هرگز، ۵= تقریباً همیشه) به عبارات پاسخ دهند. برای نمره‌گذاری این پرسشنامه باید ابتدا در هر عبارت به ترتیب زیر پاسخ‌ها نمره بدھید: ۵، ۱۹، ۱۲، ۲۳، ۲۶، ۳، ۱۵، ۱۰، ۷، ۱۷، ۱۴، ۹، ۲۲ (تقریباً همیشه: ۵، بیشتر اوقات: ۴، گاهی اوقات: ۳، به ندرت: ۲، هرگز: ۱)، ۱، ۱۶، ۱۸، ۴، ۲۱، ۱۳، ۲۵، ۲، ۲۵ (تقریباً همیشه: ۱، بیشتر اوقات: ۲، گاهی اوقات: ۳، به ندرت: ۴، تقریباً 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، ۱۹، ۱۲، ۲۳، ۲۶ تقسیم بر ۵، قضاوت در مورد خود: جمع سوالات ۱، ۸، ۸، ۲۱، ۱۶، ۱۸ تقسیم بر ۵، احساس مشترکات انسانی: جمع سوالات ۳، ۱۰، ۷، ۱۵ تقسیم بر ۴، انزوا: جمع سوالات ۴، ۱۸، ۱۳، ۲۵ تقسیم بر ۴، ذهن‌آگاهی: جمع سوالات ۹، ۱۴، ۱۷، ۲۲ تقسیم بر ۴، فرون 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، فرون 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، فرون 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، فرون همانندسازی ۰/۸۳ و نمره کل شفقت خود ۰/۷۶ به دست آمد.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار spss 20 در دو بخش توصیفی و استنباطی (همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه) انجام پذیرفت.

یافته‌ها

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



جدول ۱. یافته های توصیفی خرده مقیاس های تحقیق

مقیاس	ساختار آماری	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
ادراک کنترل پذیری		۳۳.۲۸	۱۳.۵	۱۹.۰	۶۵.۰۰
ادراک توجیه رفتار		۲۷.۲۵	۷۹.۴	۱۴.۰	۴۷.۰۰
ادراک گزینه های مختلف		۱۳.۲۵	۸۰.۴	۷۰.۱	۰۵.۱
انعطاف پذیری شناختی		۷۳.۷۸	۳۷.۱۰	۵۵.۰	۵۰.۰۰
مهربانی با خود		۴۳.۲۵	۶۱.۷	۶۷.۰	۱۸.۰۰
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	۶۸.۰۰
سازگاری زناشویی		۶۵.۹۵	۳۱.۱۳	۳۶.۰۰	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

مقیاس	ساختار آماری	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 مؤلفه های انعطاف پذیری شناختی با سازگاری زناشویی رابطه ی مثبت معنادار وجود دارد ($p < 0.05$). مثبت بودن رابطه بیانگر این است که با افزایش مؤلفه های انعطاف پذیری شناختی، میزان سازگاری زناشویی، افزایش می یابد.

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

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



نتایج جدول ۳ نشان می دهد بین مولفه های خودشفقت ورزی با سازگاری زناشویی رابطه‌ی مثبت معنادار وجود دارد($p < 0.05$). مثبت بودن رابطه بیانگر این است که با افزایش مولفه های خودشفقت ورزی، میزان سازگاری زناشویی، افزایش می یابد.

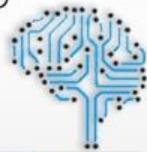
جدول ۴. ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون

متغیر پیش بین	ضرایب رگرسیون				متغیر پیش بین
	استاندارد نشده	استاندارد شده	آماره t	سطح معناداری مورد نظر	
مقدار ثابت	۴۷.۳۴		۴۴.۷	.۰۰۱۰	.۰۵.
انعطاف پذیری	۳۸.۰۰		۹۰.۴۰۵.
شناختی			۳۰.۰۰		
خودشفقت ورزی	۴۳.۰۰		۴۷.۰۰	.۰۰۱۰	.۰۵.

همان طور که نتایج جدول ۴ نشان می دهد 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



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 محرك 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 خودشافت ورزی با سازگاری زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. مثبت بودن رابطه بیانگر این است که با افزایش مولفه های خودشافت ورزی، میزان سازگاری زناشویی، افزایش می یابد. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج؛ بت و همکاران (۲۰۱۰)، لیری و همکاران (۲۰۰۷) همسو می باشد. بت و همکاران (۲۰۱۰) نشان دادند افرادی که شفقت خود بالایی دارند نسبت به افرادی که شفقت خود کمی دارند سلامت روانشناسی 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 تعديل 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 خودشافت ورزی زوجین با سازگاری زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و سلامت روان شناختی و خودشافت ورزی زوجین می تواند تغییرات سازگاری زناشویی را تبیین نمایند. همچنین نتایج پژوهش طاهری و محوي (۱۳۹۷) نشان داد که زنان متاهل سازگار خودشافت تر هستند و در رابطه زناشویی شان همسرشان را فروتن ادراک می کنند و بیشتر از جانب همسرشان بابت رفتارهایشان مورد قدردانی و سپاسگزاری قرار می گیرند. در تبیین این یافته ها می توان بیان کرد که خودشافت ورزی با احساس ارزش، شاد بودن، احساس اصالت در ارتباط است و افراد خودشافت ورز قادرند تا عقاید خود را در روابط رمانیک 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 خودشافت 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



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 خودشافت 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 بهریستی 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 در دنک 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، خودشافت ورزی با سازگاری زناشویی در سطح ۵ درصد رابطه معنادار دارند. ضرایب مثبت عوامل انعطاف پذیری شناختی، خودشافت 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 ارجاع 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)

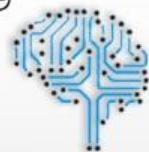


این پژوهش مانند هر پژوهش علمی دیگر با محدودیت هایی مواجه بود؛ از جمله این که یافته های این پژوهش حاصل اطلاعات گردآوری شده از طریق پرسشنامه های خودگزارش دهی در جامعه محدود به زوجین شرکت آب منطقه ای شهر کرمان بود، لذا توجه به این نکته در تعمیم دهی نتایج به گروه های دیگر نیز حائز اهمیت است. از این رو انجام 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 پذیر 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 بررسند. همچنین با توجه به نتایج به دست آمده پیشنهاد می گردد که جهت افزایش سازگاری زناشویی زوجین، دست اندکاران 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.



منابع

- احمدی، شهلا و مرادی، امید. (۱۳۹۷). پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس مولفه‌های 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 پیش‌بینی انعطاف‌پذیری شناختی بر اساس تحلیل روند تغییرات چرخه زندگی در زوجین متقاضی طلاق. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی*, ۱۱(۱۱)، ۱۵۸-۱۸۰.
- ثنایی، باقر. (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.
- خرسروی، صدالله؛ صادقی، مجید و یابنده، محمدرضا. (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود. *مجله روش‌ها و مدل‌های روانشناسی*, ۴(۱۳)، ۴۷-۵۹.
- سعی‌نیا، م. و کیانپور برجویی، ل. (۱۳۹۵). *تأثیر آموزش شفقت خود بر همدلی عاطفی، تنظیم هیجانی و رضایت زناشویی*. تهران: نشر لوح محفوظ.
- شاره، حسین و اسحاقی‌ثانی، مریم. (۱۳۹۷). نقش پیش‌بین شخصیت بامدادی شامگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان در رضایت زناشویی زنان میانسال. *مجله روانپژوهشی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*, ۲۴(۴)، ۳۸۴-۳۹۹.
- طاهری، زهرا و محوى، 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 روانشناسی با سازگاری زناشویی. *پایان نامه کارشناسی ارشد، موسسه آموزش عالی کوشیار*.
- غیاث آبادی، الهام. (۱۳۹۹). پیش‌بینی انعطاف‌پذیری شناختی بر اساس سازگاری اجتماعی و مسئولیت‌پذیری دانشجویان دختر دانشگاه قم سال تحصیلی ۹۹-۹۸. *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, J.Y., & Timpano, K.R. (2016). Examining the link between hoarding symptoms 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.



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.



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.



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

Samira Akbarzadeh¹, 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)