



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

رابطه نظم جویی شناختی هیجانی و شفقت بر خود با سازگاری زناشویی زوجین شاغل

در وزارت آموزش و پرورش ناحیه ۳ شیراز

سلیمان فیضی^۱، احمد اینه دار^۲، سمیه حسن پور^۳، سید علی موسوی^۴، رضا عزیزی^۵

۱- کارشناسی الهیات دانشگاه فرهنگیان پردیس علامه طباطبایی اردبیل

۲- کارشناسی علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان واحد شهید مطهری شیراز

۳- کارشناسی ارشد علوم تربیتی گرایش برنامه ریزی درسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزآباد

۴- کارشناسی علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان واحد شهید مطهری شیراز

۵- کارشناسی علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان واحد شهید مطهری شیراز

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین نظم جویی شناختی هیجانی و شفقت بر خود با سازگاری زناشویی در زوجین شاغل در وزارت آموزش و پرورش بوده است که روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه متاهلین شاغل در وزارت آموزش و پرورش در شهر شیراز در ناحیه ۳ ناحیه ۳ بوده است، نمونه گیری هدفمند است، به این صورت که از بین ۱۱۰ نفر متاهل ۸۶ نفر براساس ملاک های ورود به پژوهش انتخاب شدند، سپس ابزارهای پژوهش را تکمیل کردند. ابزارهای جمع آوری اطلاعات در این پژوهش شامل پرسشنامه های سازگاری زناشویی دوعضوی اسپانیر (D.A.S)، شفقت بر خود (SCS)، نظم جویی شناختی هیجان (CERQ) بود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها، از روش های آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی) و در بخش آمار استنباطی از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره به شیوه همزمان استفاده شد. نتایج به دست آمده نشان داد که همه مولفه های نظم جویی شناختی هیجانی رابطه معنی داری با سازگاری زناشویی زوجین دارد و با توجه به یافته های به دست آمده بین هر شش مولفه شفقت بر خود با سازگاری زناشویی زوجین رابطه معنی دار وجود دارد. همچنین نظم جویی شناختی هیجانی و شفقت بر خود در پیش بینی سازگاری زناشویی زوجین شاغل در وزارت آموزش و پرورش سهم دارد ($r = -0.18$ $P < 0.001$). در نتیجه، آموزش تنظیم شناختی هیجانی و شفقت به خود به متاهلین شاغل در وزارت آموزش و پرورش باید در برنامه آموزشی سازمان در نظر گرفته شود.

کلید واژه ها: شفقت بر خود، نظم جویی شناختی هیجانی، سازگاری زناشویی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

سازگاری زناشویی یکی از اصطلاحاتی است که وسیعاً در مطالعات خانواده و زناشویی مورد استفاده قرار می‌گیرد (تایمر^۱، ۲۰۱۳؛ به نقل از سلیمانی، پاشا و افتخار، ۲۰۱۵). مطالعات گاتمن و لوینسون (۱۹۸۶) نشان می‌دهد که در روابط زناشویی رضایت بخش، فراوانی هیجان‌های مثبت ابراز شده بسیار بیشتر از هیجان‌های منفی است. در مقابل، یک ویژگی مهم روابط زناشویی ناسازگارانه که احتمال جدایی را در زوج‌ها افزایش می‌دهد، وجود الگوهای تشدید شونده‌ی تبادل متقابل هیجان‌های منفی است که طی آن هیجان‌های منفی ابراز شده از سوی یک همسر با ابراز هیجان‌های منفی شدیدتر از سوی دیگری پاسخ داده می‌شود. از آنجا که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بخش مهمی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می‌دهد (آلدو و همکاران، ۲۰۱۵). هیجان‌های رفتارهای هیجانی از مهمترین عناصری هستند که در روابط زوجین و نوع تعاملات آنها با یکدیگر تأثیرگذار است (سادوک و سادوک^۲، ۲۰۱۵؛ ترجمه رضاعی، ۱۳۹۴). تنظیم هیجانی شناختی شکل خاصی از خود نظم بخشی است و به عنوان فرایندهای بیرونی و درونی دخیل در بازبینی، ارزشیابی و تعدیل ظهور، شدت و طول، مدت و واکنش‌های هیجانی تعریف شده است (درویزه، صالحی آرا، ۱۳۹۸).

از موارد مرتبط با بی‌نظمی هیجانی یا اختلال در تنظیم هیجانی، می‌توان به استرس، اضطراب و افسردگی اشاره کرد (دی اوانزاتو، جورمن، سیمر و گاتلیب^۳، ۲۰۱۳؛ گولدین و گروس^۴، ۲۰۰۲). سازه شفقتهای خود به خود به مثابه یک راهبرد تنظیم شناختی^۵ هیجان موثر عمل می‌کند. شفقتهای خود به معنای تجربه پذیری و تأثیرپذیر بودن از رنج دیگران تعریف شده است؛ به گونه‌ای که فرد مشکلات و رنج‌های خود را قابل تحمل تر تصور کند (نصف^۶، ۲۰۱۹). شفقتهای خود به خود به عنوان هیجان مثبتی که فرد نسبت به خود دارد تعریف شده است که مانع پیامدهای منفی خود قضاوت‌گری و منزوی‌سازی و نشخوار فکری می‌شود (گیلبرت^۷، ۲۰۱۴). در همین راستا نصف (۲۰۰۷) بیان می‌کند که هشیاری، قرار دادن افکار و احساسات در حالت تعادل و پرهیز از همانندسازی و تخلیه افراطی، خودتنظیمی در ابعاد مختلف را موجب می‌شود. شفقتهای خود در افراد سبب رشد هوشمندانه و توانایی به تعویق انداختن احساسات ناخوشایند، توانایی درگیر شدن یا گریز از یک هیجان منفی به صورت مناسب، توانایی کنترل عاقلانه هیجان‌ها شده و با تعدیل هیجان‌های منفی و افزایش هیجان‌های خوشایند سبب تعدیل تنظیم هیجان‌های زوجین می‌شود. افزایش شفقتهای خود و تنظیم شناختی هیجان در خودافشایی، پاسخ‌های همدلانه و رفتارهای شفقتهای آمیز بعدی، نقش میانجی را ایفا می‌کند. خودافشایی هیجانی موجب صمیمیت هیجانی بیشتر زوجین می‌شود. پاسخ‌های همدلانه و شفقتهای آمیز از طرف یک همسر پاسخگو رضایت

۱. timer

۲. Saduk & Saduk

۱. Di Evanzato, Jorman, Seimer & Gottlieb

۲. Goldain and Gross

۳. Neff

۴. Gilbert



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

کلی از رابطه را افزایش داده و رفتارهای حمایت گرایانه و عاطفی بعدی را تقویت می کند (پورشهریاری، حسینیان، مشایخی نیا، ۱۳۹۷). شفقت به خود در همسران می تواند موجب تنظیم شناختی هیجان، تطبیق رفتارهای سازشی جدید و ارزیابی هیجان های مثبت و منفی شود و در کل تنظیم هیجان را بهبود بخشد و در نهایت باعث سازگاری زناشویی بیشتر زوجین می شود (دشت بزرگی، ۱۳۹۶). بر طبق آمارهای رسمی و غیر رسمی و اظهاراتی که توسط مسئولین دادگاه خانواده ارائه شده از هر چهار یا پنج ازدواجی که صورت گرفته یک مورد آن به طلاق می انجامد و بر همین اساس، کشور ایران بعد از کشورهای چین، آمریکا، دانمارک و مصر چهارمین کشور پرطلاق دنیا محسوب می شود و یکی از عوامل تاثیرگذار بر طلاق مشکلات مربوط به عدم سازگاری زناشویی است (زوارقی، ۱۳۹۳) همچنین آمار منتشر شده توسط مرکز آمار ایران (۱۳۹۴) نشان می دهد که نسبت ازدواج به طلاق در سال ۱۳۹۰ یک به شش بوده است که این نسبت برای سال ۱۳۹۴ به دو به چهار رسیده است. این آمار حکایت از افزایش طلاق در کشور ایران است، یکی از عوامل موثر در طلاق همسران عدم سازگاری زناشویی است (خوش کنش، علیزاده، فلاح زاده، رضانی، حسن آباد، ۱۳۹۸). یکی از ضرورت های پژوهش حاضر در این است که برای پیش بینی سازگاری زناشویی، شفقت بر خود می تواند به افراد کمک کند که دیدگاه مثبتی را که نسبت به همسرشان دارند را حفظ کنند که این ادراک مثبت تری از رفتارها و نگرش های خود نسبت به همسر است (نف، برایتوس، ۲۰۱۲). همچنین، نقش هیجان ها و تنظیم شناختی هیجانی و شفقت ورزی در روابط بین زوجین اجتناب ناپذیر است. اهمیت نظم جویی شناختی هیجانی به دلیل نقشی است که هیجان ها در زندگی فرد و تصمیم های مناسب وی دارند (ذوالفقاری نیا، ۱۳۹۵).

لویسنسون و همکاران (۲۰۱۴) عنوان کرده اند، زوج ها زمانی بهترین عملکرد را دارند که سطح برانگیختگی هیجانی در رابطه در حد متعادل و بهینه باشد. حفظ تعادل شناختی هیجانی رابطه مستلزم نظارت مستمر بر شناخت هیجانها و تنظیم هیجانها از سوی هر دو همسر است. در صورتی که تلاش های همسران برای نظم جویی شناختی هیجانی همراه با شفقت ورزی موفقیت آمیز باشد، شرایط مساعد برای رفتارهای ارتباطی سازنده، ترمیم آسیب ها، و حل و فصل تعارضات فراهم خواهد بود (بلاک،^۱ هاسی،^۲ و لویسنسون، ۲۰۱۴). نظم جویی شناختی هیجانی صرفاً یک فرایند درونی نیست بلکه اغلب در بافت موقعیت های اجتماعی رخ می دهد، از آنها تأثیر می پذیرد و بر روابط بین فردی تأثیر می گذارد (جزایری، و گراس، ۲۰۱۳). تحقیقات متعددی بر نقش عدم نظم جویی شناختی هیجانی و شفقت ورزی همسران در انواع آسیب های روانی، از جمله اختلالات اضطرابی و اختلالات خلقی تأکید کرده اند. به گفته لویسنسون و همکاران (۲۰۱۴) علیرغم آنکه موضوع دقیق مشکلات از زوجی به زوجی دیگر متفاوت است اما تقریباً همه زوج های ناسازگار به نوعی در زمینه نظم جویی شناختی و هیجانها و شفقت ورزی با دشواری روبرو هستند. اگرچه پژوهش هایی در تأیید وجود رابطه میان نظم جویی شناختی هیجانی و شفقت به خود با سازگاری زناشویی وجود دارد، اما به نظر می رسد که این مبحث به اندازه کافی مورد کاوش قرار نگرفته و نیازمند تحقیقات بیشتر است (لویسنسون و همکاران، ۲۰۱۴). با توجه به مطالب بیان شده پژوهشگر

۱. Bloch

۲. Haase



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

به دنبال بررسی رابطه نظم جویی شناختی هیجانی و شفقت بر خود با سازگاری زناشویی زوجین شاغل در وزارت آموزش و پرورش ناحیه ۳ شیراز است.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود.

جامعه، نمونه، و روش نمونه‌گیری

در پژوهش حاضر جامعه آماری عبارت است از کلیه متاهلین شاغل در وزارت آموزش و پرورش در شهر شیراز در ناحیه ۳ ناحیه ۳ بوده است، نمونه‌گیری هدفمند است، به این صورت که از بین ۱۱۰ نفر متاهل ۸۶ نفر براساس ملاک‌های ورود به پژوهش انتخاب شدند، سپس ابزارهای پژوهش را تکمیل کردند. لازم به ذکر است که به جهت رعایت اصول اخلاقی، پیش از شروع تکمیل پرسشنامه‌ها از شرکت‌کنندگان در پژوهش به صورت کتبی رضایت‌نامه دریافت شد.

ابزارها

الف) پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ)

این پرسشنامه توسط گارنفسکی^۱، کرایج^۲ و اسپینهاون^۳ در ۲۰۰۱ در کشور هلند تدوین شده و دارای دو نسخه انگلیسی و هلندی است. این پرسشنامه چند بعدی است که جهت شناسایی راهبرد‌های مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. بر خلاف سایر پرسشنامه‌های مقابله‌ای که به صورت آشکار بین افکار فرد و آمال واقعی وی تمایز قائل نمی‌شوند، این پرسشنامه افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه منفی یا آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی است و دارای ۳۶ ماده می‌باشد. اجرای این پرسشنامه خیلی آسان می‌باشد و برای افراد ۱۲ سال به بالا هم افراد بهنجار و هم جمعیت‌های بالینی قابل استفاده می‌باشد. پرسشنامه‌های نظم جویی شناختی هیجان دارای پایه تجربی و نظری محکمی بوده و از ۹ خرده‌مقیاس تشکیل شده است. خرده‌مقیاس‌های مذکور ۹ راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند. دامنه نمرات مقیاس از ۱ «تقریباً هرگز» تا ۵ «تقریباً همیشه» می‌باشد. هر خرده‌مقیاس شامل ۴ ماده است. نمره کل هر یک از خرده‌مقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره ماده‌های به دست می‌آید. بنابراین دامنه نمرات هر خرده‌مقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالاتر هر خرده‌مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی می‌باشد.

شیوه نمره گذاری: (۱. ملامت خویش: ۱، ۱۰، ۱۹، ۲۸) (۲. پذیرش: ۲، ۱۱، ۲۰، ۲۹) (۳. نشخوارگری: ۳، ۱۲، ۲۱، ۳۰) (۴. تمرکز مجدد مثبت: ۴، ۱۳، ۲۲، ۳۱) (۵. تمرکز مجدد برنامه ریزی: ۵، ۱۴، ۲۳، ۲۴) (۶. ارزیابی مجدد مثبت: ۶، ۱۵، ۳۳، ۲۴) (۷. استرس‌زا و منفی می‌باشد).

۱. Garnefski

۲. Kraaij

۳. Aspen Haven



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

دیدگاه گیری: ۷، ۳۴، ۲۵، ۱۶) (۸. فاجعه سازی: ۸، ۱۷، ۳۵، ۲۶) (۹. ملامت دیگران: ۹، ۳۶، ۲۷، ۱۸).

روایی و پایایی پرسشنامه: فرم فارسی این پرسشنامه به وسیله سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد اعتباریابی قرار گرفت. نتایج حاصل نشان داده است که نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان «CERQ-P» دارای اعتبار مناسبی است. دامنه ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ «با میانگین ۰/۸۳/۳» در نوسان بوده است. همچنین تمام ضرایب بازآزمایی معنادار بوده و دامنه اکثر همبستگی‌های مجموعه ماده‌ها بیشتر از ۰/۴ بوده است. همچنین نتایج بیانگر اعتبار مطلوب و همگنی مقیاس و خرده‌مقیاس‌ها می‌باشد. نتایج ضریب بازآزمایی و همبستگی‌های مجموع ماده‌ها بیانگر این بوده است که پرسشنامه دارای ثبات خوبی است. برای بررسی ساختار عاملی و روایی سازه نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان از روش تحلیل عاملی و همبستگی بین خرده مقیاس‌ها استفاده شده است. در پژوهشی دیگر توسط بشارت و بزازیان (۱۳۹۳) به بررسی ویژگی‌های روان سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه‌ای از جامعه ایرانی پرداختند و روایی‌های مطرح شده را تایید کردند. تحلیل عاملی در پژوهش‌های بیرشک، لطفی و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که پرسشنامه تنظیم شناختی و هیجانی دارای دو عامل (ارزیابی مجدد و سرکوبی) است. آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ و برای دو عامل ارزیابی مجدد به ترتیب مقادیر ۰/۷۹ و ۰/۶۸ بود. همچنین همبستگی محاسبه شده برای ارتباط دو عامل ارزیابی مجدد و سرکوبی با زیرمقیاس‌های عاطفه مثبت و منفی، نشانگان اضطرابی (به استثنای وسواس فکری - عملی) و افسردگی نشان دهنده رابطه معنی دار (در سطح خطای ۰/۰۱ و ۰/۰۵) بود. با توجه به نتایج به دست آمده در مطالعه حاضر می‌توان ادعا کرد که فرم فارسی پرسشنامه از ویژگی‌های روانسنجی مطلوب برخوردار بوده است.

(ب) پرسشنامه شفقت بر خود (SCS):

این پرسشنامه توسط نف و همکاران در سال ۲۰۰۳ ساخته شد. که شامل ۲۶ گویه و ۶ مولفه مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری یا ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ نمره‌گذاری می‌گردد. گویه‌های ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ دارای نمره‌گذاری معکوس می‌باشند. مولفه‌های شفقت بر خود شامل: (مهربانی با خود، ۵-۱۲-۱۹-۲۳-۲۶)؛ (قضاوت نسبت به خود، ۱-۸-۱۱-۱۶-۲۱)؛ (اشتراکات انسانی، ۳-۷-۱۰-۱۵)؛ (انزوا، ۲۵-۱۸-۱۳-۴)؛ (بهشیاری یا ذهن آگاهی، ۹-۱۴-۱۷-۲۲)؛ (همانندسازی افراطی، ۲۴-۲۰-۲-۶).

روایی و پایایی پرسشنامه: این در پژوهش خسروی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۷۶ است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری یا ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۰ و ۰/۸۳ می‌باشند. روایی پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است. در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۹۱ است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ می‌باشند. روایی همزمان و همگرا پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

است. در پژوهشی دیگر توسط حسنی و پاسدار (۱۳۹۶) به بررسی روایی و پایایی مقیاس شفقت بر خود به این نتایج دست یافتند که دامنه ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس ها ۰/۷۷-۰/۶۸، ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۰، دامنه ضرایب باز آزمایی ۰/۷۱-۰/۵۶ و دامنه همبستگی بین ماده ها ۰/۷۸-۰/۵۴ بیانگر پایایی مطلوب مقیاس بود. نتایج تحلیل عاملی تأییدی از برازش قابل قبول ماده ها حکایت داشت. همچنین الگوی ضرایب همبستگی بین خرده مقیاس ها ۰/۶۵-۰/۳۲، روایی محتوا، واگرا، همگرا و ملاکی بیانگر روایی خوب مقیاس بود.

(ج) پرسشنامه سازگاری زناشویی دوعضوی اسپانیر (D.A.S)

این مقیاس توسط اسپانیر (۱۹۸۶) به منظور سازگاری بین زن و شوهر به کار می رود. قصد این مقیاس سنجش میزان سازگاری در میان ساختارهای دونفره می باشد. این مقیاس یک ابزار ۳۲ سوالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی می باشد که برای چند هدف ساخته شده است. می توان با بدست آوردن کل نمرات، از این ابزار برای اندازه گیری سازگاری کلی در رابطه زوجین استفاده کرد. تحلیل عامل نشان می دهد که این مقیاس چهار بعد را می سنجد که بدین قرارند: رضایت دونفری، همبستگی دونفری، توافق دونفری و ابراز محبت (۱۳۷۹). اسپانیر (۱۹۸۶) پایایی این ابزار را در کل نمرات ۰/۹۶ برآورده کرده است. پایایی کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس ها بین خوب تا عالی است: رضایت دونفری=۰/۹۴، همبستگی دونفری= ۰/۸۱، توافق دونفری ۰/۹۰ و ابراز محبت =۰/۷۳. پایایی پرسش نامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۳ بدست آمد. ضریب همبستگی بین نمرات زنان و شوهران طی دوبار اجرا در کل نمرات ۰/۸۶ مقیاس فرعی اول ۰/۶۸، مقیاس فرعی دوم ۰/۷۵ مقیاس فرعی سوم ۰/۷۱ و مقیاس فرعی چهارم ۰/۶۱ بدست آمده است. ثنایی و همکاران (۲۰۰۸). اعتبار و پایایی این پرسش نامه را مورد تایید قرار داده اند. فلاح زاده و ثنایی (۲۰۱۲) نیز در پژوهش خود پایایی این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش کرده اند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

یافته ها

برای بررسی رابطه نظم جویی شناختی هیجانی و شفقت بر خود با سازگاری زناشویی زوجین شاغل در وزرات آموزش و پرورش ناحیه ۳ شیراز ، ابتدا شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل ۴۱/۸۶ را زنان و ۴۱/۸۶ مردان را تشکیل داده اند، همچنین ۵۵ درصد بدون فرزند و ۴۵ درصد با فرزند، و از نظر سابقه ازدواج ۱ تا ۵ سال ۳۴ درصد، ۶ تا ۱۰ سال ۴۲ درصد و بیشتر از ۱۰ سال ۲۴ درصد را تشکیل داده اند. در ادامه به آماره های توصیفی که شامل انحراف استاندارد و کجی و کشیدگی و میانگین می پردازیم.

جدول ۱ آماره های توصیفی مولفه های نظم جویی شناختی هیجانی مشارکت کننده های پژوهش

| متغیر | تعداد | میانگین | انحراف استاندارد | کجی | کشیدگی |
|--------------|-------|---------|------------------|-------|--------|
| ملامت خویش | ۸۶ | ۱۰/۷۲ | ۳/۱۴ | ۰/۲۰ | -۱/۲۵ |
| پذیرش | ۸۶ | ۱۰/۶۷ | ۳/۶۸ | ۰/۲۷ | -۱/۵۲ |
| نشخوارگری | ۸۶ | ۱۰/۲۹ | ۲/۹۲ | -۰/۱۲ | -۱/۳۴ |
| تمرکز مثبت | ۸۶ | ۱۰/۴۵ | ۳/۶۹ | ۰/۱۵ | -۱/۶۴ |
| برنامه ریزی | ۸۶ | ۱۰/۵۸ | ۳/۷۵ | ۰/۲۷ | -۱/۵۴ |
| ارزیابی مجدد | ۸۶ | ۱۰/۸۱ | ۳/۷۷ | ۰/۱۷ | -۱/۶۸ |
| دیدگاه گیری | ۸۶ | ۱۰/۵۹ | ۳/۵۶ | ۰/۱۷ | -۱/۶۲ |
| فاجعه سازی | ۸۶ | ۱۰/۶۲ | ۲/۸۰ | ۰/۰۵ | -۱/۲۵ |
| ملامت دیگران | ۸۶ | ۱۰/۶۶ | ۳/۱۵ | ۰/۱۴ | -۱/۲۶ |

جدول ۲ آماره های توصیفی مولفه های شفقت بر خود در مشارکت کننده های پژوهش

| متغیر | تعداد | میانگین | انحراف استاندارد | کجی | کشیدگی |
|-----------------|-------|---------|------------------|-------|--------|
| مهربانی با خود | ۸۶ | ۱۱/۱۰ | ۴/۲۷ | ۰/۲۹ | -۱/۵۸ |
| قضاوت | ۸۶ | ۱۱/۱۶ | ۳/۲۸ | ۰/۰۱ | -۱/۵۱ |
| اشتراکات انسانی | ۸۶ | ۱۱/۴۰ | ۳/۶۶ | ۰/۲۵ | -۱/۴۸ |
| انزوا | ۸۶ | ۱۱/۰۲ | ۳/۳۰ | ۰/۰۲ | -۱/۵۵ |
| بهشپاری | ۸۶ | ۱۰/۵۱ | ۳/۶۶ | ۰/۲۶ | -۱/۴۹ |
| هماندسازی | ۸۶ | ۱۰/۸۸ | ۳/۴۱ | -۰/۰۲ | -۱/۴۷ |

جدول ۳ آماره های توصیفی متغیر سازگاری زناشویی در مشارکت کننده های پژوهش

| متغیر | تعداد | میانگین | انحراف استاندارد | کجی | کشیدگی |
|-----------------|-------|---------|------------------|------|--------|
| سازگاری زناشویی | ۸۶ | ۷۸/۵۴ | ۱۹/۰۳ | ۰/۶۵ | -۰/۸۸ |



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

در این قسمت به یافته های استنباطی می پردازیم. فرضیه اول پژوهش: نظم جویی شناختی هیجانی با سازگاری زناشویی زوجین شاغل وزارت ارتباطات رابطه دارد. جهت بررسی فرضیه اول پژوهش از روش ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۴ گزارش شده است:

جدول ۴ همبستگی متغیرهای نظم جویی شناختی هیجانی با سازگاری زناشویی زوجین

| متغیر | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| ۱ ملامت خویش | | | | | | | | | | |
| ۲ پذیرش | -۰/۸۱ | | | | | | | | | |
| ۳ نشخوارگری | ۰/۸۱ | -۰/۸۴ | | | | | | | | |
| ۴ تمرکز مثبت | -۰/۸۲ | ۰/۹۱ | -۰/۸۵ | | | | | | | |
| ۵ برنامه ریزی | -۰/۸۱ | ۰/۸۶ | -۰/۸۶ | ۰/۹۲ | | | | | | |
| ۶ ارزیابی | -۰/۸۷ | ۰/۹۳ | -۰/۸۸ | ۰/۹۰ | ۰/۸۷ | | | | | |
| ۷ دیدگاه گیری | -۰/۸۳ | ۰/۸۸ | -۰/۸۶ | ۰/۸۸ | ۰/۹۱ | ۱ | | | | |
| ۸ فاجعه سازی | ۰/۹۰ | -۰/۸۱ | ۰/۷۹ | -۰/۸۳ | -۰/۸۱ | -۰/۸۷ | -۰/۸۵ | ۱ | | |
| ۹ ملامت دیگران | ۰/۸۸ | -۰/۸۰ | ۰/۸۷ | -۰/۸۲ | -۰/۸۳ | -۰/۸۶ | -۰/۸۴ | ۰/۸۵ | ۱ | |
| ۱۰ سازگاری زناشویی | -۰/۸۲ | ۰/۸۶ | -۰/۸۳ | ۰/۸۴ | ۰/۸۴ | ۰/۸۷ | ۰/۸۶ | -۰/۸۳ | -۰/۸۰ | ۱ |

همان گونه که مندرجات جدول نشان می دهد ضریب همبستگی مولفه ملامت خود با سازگاری زناشویی $(P < 0/001) -0/82$ همبستگی مولفه پذیرش با سازگاری زناشویی $(P < 0/001) 0/86$ ، ضریب همبستگی مولفه نشخوارگری با سازگاری زناشویی $(P < 0/001) -0/83$ همبستگی مولفه تمرکز مثبت با سازگاری زناشویی $(P < 0/001) 0/84$ ، همبستگی مولفه برنامه ریزی با سازگاری زناشویی $(P < 0/001) 0/84$ ، همبستگی ارزیابی مجدد با سازگاری زناشویی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۰/۸۷ ($r=0/۸۶۷$ $P<0/001$)، همبستگی مولفه دیدگاه گیری با سازگاری زناشویی ۰/۸۶ ($r=0/۸۶$ $P<0/001$)، همبستگی مولفه فاجعه سازی با سازگاری زناشویی ۰/۸۳ ($r=-0/۸۳$ $P<0/001$)، و ضریب همبستگی مولفه ملامت دیگران با سازگاری زناشویی ۰/۸۰ ($r=-0/۸۰$ $P<0/001$) می باشد. یافته های به دست آمده حاکی از این است که همه مولفه های نظم جویی شناختی هیجانی رابطه معنی داری با سازگاری زناشویی زوجین دارد. از ۹ مولفه نظم جویی شناختی هیجانی پنج مولفه پذیرش، تمرکز مثبت، برنامه ریزی، ارزیابی مجدد و دیدگاه گیری رابطه مثبت و مستقیم با سازگاری زناشویی زوجین داشته و ۴ مولفه ملامت خود، نشخوارگری، فاجعه سازی و ملامت دیگران رابطه منفی و معکوس با متغیر سازگاری زناشویی زوجین دارد.

فرضیه دوم پژوهش: شفقت بر خود با سازگاری زناشویی زوجین شاغل وزارت ارتباطات رابطه دارد. جهت بررسی فرضیه اول پژوهش از روش ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۵ گزارش شده است:

جدول ۵ همبستگی متغیر شفقت بر خود با سازگاری زناشویی

| متغیر | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| ۱ مهربانی با خود | | | | | | | |
| ۲ قضاوت | ۰/۸۵- | | | | | | |
| ۳ اشتراکات انسانی | ۰/۸۹ | ۰/۸۲- | | | | | |
| ۴ انزوا | ۰/۸۷- | ۰/۸۹ | ۰/۸۵- | | | | |
| ۵ بهشیاری | ۰/۸۷ | ۰/۸۴- | ۰/۸۶ | ۰/۸۳- | | | |
| ۶ همانندسازی | ۰/۸۸- | ۰/۸۰ | ۰/۸۲- | ۰/۷۹ | ۰/۸۳- | | |
| ۷ سازگاری زناشویی | ۰/۸۹ | ۰/۸۲- | ۰/۸۸ | ۰/۸۲- | ۰/۸۳ | ۰/۸۱- | ۱ |

همان طور که مندرجات جدول نشان می دهد ضریب همبستگی مولفه مهربانی با خود با سازگاری زناشویی زوجین ۰/۸۹ ($r=0/۸۹$ $P<0/001$)، همبستگی مولفه قضاوت با سازگاری زناشویی ۰/۸۲ ($r=-0/۸۲$ $P<0/001$)، همبستگی مولفه اشتراکات انسانی با سازگاری زناشویی ۰/۸۸ ($r=0/۸۸$ $P<0/001$)، همبستگی مولفه انزوا با سازگاری زناشویی ۰/۸۲ ($r=-0/۸۲$ $P<0/001$)، ضریب همبستگی مولفه بهشیاری با سازگاری زناشویی ۰/۸۳ ($r=0/۸۳$ $P<0/001$) و ضریب همبستگی مولفه همانندسازی با سازگاری زناشویی زوجین ۰/۸۱ ($r=-0/۸۱$ $P<0/001$) می باشد. با توجه به یافته های به دست آمده هر شش مولفه شفقت بر



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

خود با سازگاری زناشویی زوجین رابطه معنی دار وجود دارد. از این شش مولفه سه مولفه مهربانی با خود، بهشیاری و اشتراکات انسانی به طور مثبت و سه مولفه همانندسازی، قضاوت و انزوا به طور منفی و معکوس با سازگاری زناشویی زوجین وزارت ارتباطات دارد.

فرضیه سوم پژوهش: نظم جویی شناختی هیجانی و شفقت بر خود در پیش بینی سازگاری زناشویی زوجین شاغل وزارت ارتباطات سهم دارد. جهت بررسی این سوال پژوهشی از رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد. رگرسیون چندگانه اجازه می دهد نمره یک فرد در یک متغیر بر اساس نمره های او در چندین متغیر دیگر پیش بینی شود. به این ترتیب که مولفه های نظم جویی شناختی هیجانی به عنوان متغیر پیش بین و متغیر سازگاری زناشویی به عنوان متغیر ملاک می باشد. در جدول ۶ خلاصه نتایج مقدار واریانس تبیین شده و معناداری مدل به روش همزمان برای این سوال پژوهش، ارائه می گردد.

جدول ۶ شاخص های تحلیل واریانس یک راهه جهت معنی داری کل مدل رگرسیون در پیش بینی متغیر سازگاری زناشویی بر اساس متغیر نظم جویی شناختی هیجانی و شفقت بر خود

| مدل | آزمون | مجموع مجذورات | DF | میانگین مجذورات | F | سطح معنی داری |
|--------|------------|---------------|----|-----------------|-------|---------------|
| همزمان | رگرسیون | ۲۶۲۳۰/۲۹ | ۱۵ | ۱۷۴۸/۶۸ | ۲۶/۷۵ | ۰/۰۰۱ |
| | باقی مانده | ۴۵۷۵/۰۲ | ۷۰ | ۶۵/۳۵ | | |
| | کل | ۳۰۸۰۵/۳۱ | | | | |

همانطور که در جدول ۶ مشاهده می شود در پیش بینی سازگاری زناشویی بر اساس مولفه های نظم جویی شناختی هیجانی اثر رگرسیون $F = ۲۶/۷۵$ بدست آمد که معنادار می باشد.

جدول ۷ تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان

| متغیر | R | R^2 | B | β | T | سطح معنی داری |
|--------------|------|-------|-------|---------|-------|---------------|
| ملاطت خویش | ۰/۹۰ | ۰/۸۱ | -۰/۶۱ | -۰/۱۰ | -۰/۷۷ | ۰/۴۴ |
| پذیرش | | | ۱/۲۰ | ۰/۲۳ | ۱/۵۱ | ۰/۰۵ |
| نشخوارگری | | | -۰/۴۵ | -۰/۰۷ | -۰/۵۲ | ۰/۵۹ |
| تمرکز مثبت | | | -۰/۷۴ | -۰/۱۴ | -۰/۹۱ | ۰/۳۶ |
| برنامه ریزی | | | ۰/۰۴ | ۰/۰۰۸ | ۰/۰۶ | ۰/۹۵ |
| ارزیابی مجدد | | | -۰/۰۵ | -۰/۰۱ | -۰/۰۵ | ۰/۹۵ |
| دیدگاه گیری | | | ۰/۴۵ | ۰/۰۸ | ۰/۵۷ | ۰/۵۶ |
| فاجعه سازی | | | -۰/۶۰ | -۰/۰۹ | -۰/۶۷ | ۰/۵۰ |
| ملاطت دیگران | | | ۰/۳۳ | ۰/۰۶ | ۰/۴۳ | ۰/۶۶ |



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

| | | | | |
|------|-------|-------|-------|-----------------|
| ۰/۰۲ | ۲/۲۸ | ۰/۳۶ | ۱/۵۹ | مهربانی با خود |
| ۰/۴۱ | -۰/۸۱ | -۰/۰۹ | -۰/۵۵ | قضاوت |
| ۰/۰۴ | ۱/۹۶ | ۰/۲۷ | ۱/۳۸ | اشتراکات انسانی |
| ۰/۳۶ | ۰/۹۱ | ۰/۱۱ | ۰/۶۷ | انزوا |
| ۰/۸۹ | -۰/۱۳ | -۰/۰۲ | -۰/۰۹ | بهشیاری |
| ۰/۹۴ | -۰/۰۷ | -۰/۰۱ | -۰/۰۴ | هماندسازی |

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که از بین مولفه‌های نظم جویی شناختی هیجانی و شفقت بر خود مولفه‌های پذیرش، مهربانی با خود و اشتراکات انسانی پیش‌بینی‌کننده معنادار سازگاری زناشویی زوجین می‌باشد و سایر مولفه‌های تنظیم هیجانی (ملامت خود، نشخوارگری، برنامه ریزی، ارزیابی مجدد، تمرکز مثبت، فاجعه سازی، دیدگاه گیری و ملامت دیگران) و شفقت بر خود (قضاوت، بهشیاری، همانندسازی، انزوا) پیش‌بینی‌کننده سازگاری زناشویی زوجین نمی‌باشند. مولفه پذیرش، مهربانی با خود و اشتراکات انسانی حدود ۰/۹۰ از واریانس سازگاری زناشویی زوجین را پیش‌بینی می‌کند.

نتیجه گیری

همان گونه که ذکر شد رابطه بین نظم جویی شناختی هیجانی و شفقت بر خود هیجانی و سازگاری زناشویی، هم در مطالعات پیشین چه در داخل کشور و چه در خارج از کشور در ابعاد مختلف تأیید شده، همان گونه که نتایج پژوهش حاضر دلالت می‌کند. یافته‌های تحقیق حاضر با تحقیقات بلاچ، هاس و لونسون (۲۰۱۴)، و درویره، صالحی آرا (۱۳۹۸)، و کاظمیان مروی، میردورقی (۱۳۹۸)، و ذوالفقاری، نظر بلند، فلاح زاده (۱۳۹۸)، و شاره و اسحاق ثانی (۱۳۹۷)، و عیسی زاده (۲۰۱۶)، و لوسیر، سبورین و تورگون (۱۹۹۷) همسو می‌باشد. باتوجه به نتایج فرضیه‌ها که نشان می‌دهند نظم جویی شناختی هیجانی و شفقت بر خود در پیش‌بینی سازگاری زناشویی زوجین شاغل وزارت ارتباطات سهم دارد، پژوهش عیسی زاده (۲۰۱۶) در زوجین شاغل نشان داد که بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی مثبت و سازگاری زناشویی رابطه مثبت و بین راهبردهای تنظیم هیجانی منفی و سازگاری زناشویی رابطه منفی وجود داشت. و همچنین بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی مثبت و فرسودگی شغلی رابطه معکوس و بین راهبردهای مثبت تنظیم شناختی و فرسودگی رابطه مستقیم وجود داشت همچنین در پژوهش دیگری که به بررسی نقش پیش‌بینی‌کننده شفقت بر خود در شادمانی ذهن در زوجین ترکیه نتایج نشان داد که خود قضاوتی و انزوا و تنهایی پیش‌بینی‌کننده شادمانی ذهن‌های منفی بوده است (آکین، ۲۰۱۴). شفقت بر خود در زوجین، باعث می‌شود که همسران احساسات خود را بازگو کنند، و این فرآیند موجب شکستن چرخه در خود فرورفتن شده و احساس خودمداری و تنهایی کاهش یافته و همزمان احساس به هم پیوستگی و ارتباط زناشویی و سازگاری زوجین افزایش می‌یابد. زوجین زمانی که به هنگام رویارویی با درد، نا کفایتی یا شکست، در عوض بد شمردن درد و رنج و سرزنش کردن خود، با خود به گرمی و فهم غیر قضاوتی برخورد می‌کنند. این فرایند باعث می‌شود که ناکامل بودن، اشتباه کردن و روبرو شدن با مشکلات زناشویی را قسمتی از تجربیات مشترکی که هر زوجی که



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تجربه می کند، بدانند، چیزی که برای هر زوجی رخ می دهد، نه چیزی که تنها برای من اتفاق افتاده است. شفقت به خود به آنها می آموزد که نیازمند یک فاصله متعادل از تجارب منفی هستند. در این حالت احساسات منفی نه سرکوب می شوند و نه بزرگنمایی می شوند (شهابی و فروزنده، ۲۰۲۰). در مقابل شفقت به خود به زوجین می آموزد که فاصله مناسب با هیجانات را حفظ کنند. و با تجاربشان ارتباط متفاوتی برقرار کنند. و اینکه چگونه افکار آشفته ساز خود را نظاره کنند، بی آنکه از حضور آنها مشوش شوند. مهارت‌های نظم جویی هیجانات شناختی هیجانی موجب می شود تا متغیرهای شناختی، رفتاری، و هیجانی اصلاح گردد و زوجین رابطه پذیراتر و مؤثرتری با خویش و همدیگر برقرار سازند. نهایتاً مطالب بیان شده بیانگر این مطلب هستند که همبستگی قوی بین نظم جویی شناختی هیجانی و شفقت بر خود موجب سازگاری زناشویی زوجین را به همراه دارد (درویزه، صالحی آرا، ۱۳۹۸). هر پژوهشی با محدودیت‌هایی روبرو می باشد که از این محدودیت‌ها می توان اشاره کرد به زوجین شاغل در اداره آموزش و پرورش شیراز که باید در تعمیم نتایج به سایر شهرها با احتیاط انجام شود و عدم دسترسی به پرسشنامه های ایرانی اشاره کرد.

منابع

- ۱- پور شهریاری، مه سیماء؛ حسینیان، سیمین؛ مشایخی نیا، نرمین (۱۳۹۷). اثر بخشی شفقت بر خود بر تنظیم هیجانی و صمیمیت زوجین شهر مریوان. پایان نامه ارشد، دانشگاه الزهرا شیراز.
- ۲- درویزه، زهرا؛ صالحی آرا، مریم. (۱۳۹۸). در مطالعه خود با عنوان رابطه راهبردهای تنظیم شناختی، انطباق پذیری و پیوستگی خانوادگی با سازگاری زناشویی، پایان نامه ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.
- ۳- دشت بزرگی، زهرا (۱۳۹۶). تأثیر مداخله مبتنی بر شفقت خود بر احساس تنهایی و تنظیم هیجانی زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی، فصلنامه سلامت، ۱۸، (۲): ۷۹-۷۲.
- ۴- سادوک، ویرجینیا؛ سادوک، بنجامین (۲۰۱۵). خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری روانپزشکی بالینی، ترجمه حسن رفیعی، فرزین رضاعی. (۱۳۹۴). شیراز: انتشارات ارجمند.
- ۵- علیزاده فرد، سوسن؛ دهستانی، مهدی؛ شاه حسینی، سمیه. (۱۳۹۶). پیش بینی رضایت زناشویی براساس طرحواره های ناسازگار اولیه و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. پایان نامه ارشد، شیراز جنوب، پیام نور.

۶- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (۲۰۱۰). Emotion-regulation strategies across

psychopathology. A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, (۳۰) ۲۱۷-۲۳۷.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- ۷-D'Avanzato, C., Joormann, J., Siemer, M., & Gotlib, I. H. (۲۰۱۳). Emotion Regulation in Depression and Anxiety: Examining Diagnostic Specificity and Stability of Strategy Use. *Cognitive Therapy Research*, ۳۷, ۹۶۸-۹۸.
- ۸-Gilbert, P. (۲۰۱۴). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, ۵۳, ۶-۴۱.
- ۹-Goldin, P. R., & Gross, J. J. (۲۰۱۰). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, ۱۰(۱), ۸۳-۹۱.
- ۱۰-Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (۲۰۱۳). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, ۱۲(۱), ۱-۲۱.
- ۱۱-Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (۲۰۰۷). Self compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, ۴۱, ۱۳۹-۱۵۴.
- ۱۲-Neff, K.D. (۲۰۱۹). Setting the record straight about the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, ۱۰(۱), ۲۰۰-۲۰۲.