



<https://jacp.scu.ac.ir/>

ISSN (P): 2538-5755

ISSN (E): 2588-6126

Received: 30 March 2022

Accepted: 29 July 2022

Research Article

Doi: 10.22055/JACP.2023.42621.1265

The Relationship between Self-Compassion and Cognitive Flexibility with Life Satisfaction in Married Women of Ahvaz City

Fatemeh Tabesh^{1*}, Soudabeh Basak Nezhad², Maryam Khodakarami fard³

- 1- MA of Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran
- 2- Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran
- 3- MA Student of Family Counseling, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

Citation: Tabesh, F., Basak Nezhad, S., & Khodakarami fard, M. (2022). The relationship between self-compassion and cognitive flexibility with life satisfaction in married women of Ahvaz city. *Clinical Psychology Achievements*, 8(2), 103-112.

Abstract

The purpose of this study is to study the relationship between self-compassion and cognitive flexibility and life satisfaction. The statistical population of the study included all married women living in Ahvaz, from which 100 people were selected as a sample by the available non-random sampling method. The Reiss Questionnaire (2011) was used to measure self-compassion; the Dennis and Vanderwall Questionnaire (2010) was used for cognitive flexibility; and the Diner Questionnaire (1985) was used for life satisfaction. The Pearson correlation test and stepwise regression were used to analyze the results. Findings showed that life satisfaction has a positive and significant relationship with the overall score of self-compassion ($r= 0.516$) and cognitive flexibility ($r= 0.516$), and these two predictor variables can predict 26% of life satisfaction. Therefore, it can be concluded that self-compassion and cognitive flexibility play an important role in life satisfaction. Therefore, in training programs for married women, education in these two components can be prioritized to increase life satisfaction. In addition, the use of third-generation therapies, to the extent that they are related to these two components, will have a good therapeutic effect on married women.

Keywords: self-compassion, cognitive flexibility, life satisfaction

* **Corresponding Author:** Fatemeh Tabesh

E-mail: ftmontazer1375@gmail.com





رابطه شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی با رضایت از زندگی در زنان متأهل شهر اهواز

فاطمه تابش^{۱*}، سودابه بساک‌نژاد^۲، مریم خداکریمی‌فرد^۳

- ۱- کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران
- ۲- استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران
- ۳- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

چکیده

هدف این پژوهش مطالعه‌ی رابطه‌ی شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی با رضایت از زندگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان متأهل ساکن اهواز بوده است که از میان آن‌ها ۱۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای سنجش شفقت به خود از پرسش‌نامه ریس (۲۰۱۱)، انعطاف‌پذیری شناختی از پرسش‌نامه دنیس و واندروال (۲۰۱۰) و برای رضایت از زندگی از پرسش‌نامه داینر (۱۹۸۵) استفاده شد. جهت تحلیل نتایج، آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام مورد استفاده قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که رضایت از زندگی با نمره کلی شفقت به خود ($r=0/516$) و انعطاف‌پذیری شناختی ($r=0/516$) رابطه مثبت و معنی‌دار دارد و این دو متغیر پیش‌بین می‌توانند ۲۶ درصد رضایت از زندگی را پیش‌بینی کنند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی، نقش مهمی در رضایت از زندگی دارند. به همین جهت می‌توان در برنامه‌های مهارت‌آموزی برای زنان متأهل، آموزش این دو مؤلفه را جهت بالا بردن سطح رضایت از زندگی در اولویت قرار داد. علاوه بر این استفاده از درمان‌های نسل سوم به میزانی که با این دو مؤلفه در ارتباط باشند تأثیر درمانی خوبی بر زنان متأهل خواهد گذاشت.

کلیدواژه‌ها: شفقت به خود، انعطاف‌پذیری شناختی، رضایت از زندگی

مقدمه

یکی از جنبه‌های حیاتی یک رابطه زناشویی، رضایتی است که همسران در رابطه خویش احساس و تجربه می‌کنند. در واقع، در طول زندگی مشترک متغیرهای گوناگونی بر نحوه ارتباط افراد متأهل با یکدیگر تأثیر می‌گذارند و این متغیرها رضایت یا عدم رضایت زن و شوهر را از زندگی به همراه دارند (Bates, 2016). رضایت از زندگی (life satisfaction) را می‌توان به عنوان ارزیابی شناختی و کلی از کیفیت زندگی فرد به عنوان یک کل تعریف کرد (Maule & Voderholzer, 2020). رضایت از زندگی قضاوتی است مبتنی بر مقایسه شرایط فرد با معیار ایده‌آل وی. این مقایسه براساس معیاری است که فرد برای خود تعیین کرده و چیزی نیست که از بیرون بر فرد تحمیل شود (Naz, 2015) و لازمه یک زندگی مفید، موثر و رضایت بخش فردی است که شامل ارزیابی شناختی افراد از وضعیت زندگی شان است. به همین دلیل افراد با سطوح بالای رضایت از زندگی هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و از پیرامون خود ارزیابی مثبت تری دارند (Thimm, 2010).

یکی از مؤلفه‌های مرتبط با رضایت از زندگی، شفقت به خود (self-compassion) است. مفهوم متداول شفقت به خود توسط نف (Neff, 2003) ارائه شده است. نف شفقت به خود را به عنوان نگرشی بیان می‌کند که مربوط به هر تجربه شخصی از رنج است و شامل سه مؤلفه متقابل است: (۱) مهربانی با خود (Self-Kindness) در برابر قضاوت درمورد خود (Self-Judgment)، (۲) احساس مشترکات انسانی (common humanity) در مقابل انزوا (Isolation) و (۳) ذهن‌آگاهی (Mindfulness) در برابر بزرگنمایی افکار و احساسات (Over identification).

مهربانی با خود نشان‌دهنده تمایل به مهربانی و تسکین دادن فرد در هنگام مواجهه با ناملایمات زندگی است و نه خود انتقادی یا خشن. احساس مشترکات انسانی به معنای مشاهده شکست‌ها و دشواری‌ها به عنوان اجزای طبیعی زندگی انسان و نیز احساس ارتباط با دیگران در طول سختی‌ها می‌باشد. ذهن‌آگاهی مستلزم حفظ آگاهی متعادل از احساسات و افکار دردناک است. نتایج فراتحلیل نشان می‌دهد که سطح بالاتری از شفقت به خود به شدت با علائم بهداشت روان پایین از قبیل افسردگی، اضطراب و استرس در طیف گسترده‌ای از افراد مرتبط است (Lopez et al., 2018).

همچنین، شواهد ثابت نشان می‌دهد که شفقت به خود با عوامل مثبت روان‌شناختی (به‌عنوان مثال، بهزیستی روان‌شناختی، انگیزه، رضایت از زندگی، خوش‌بینی و خوشبختی) ارتباط بالایی دارد (Kim, 2018). تحقیقات فیلیپس (Phillips, 2018) نیز ثابت کرد که خودشفقت‌ورزی با سطح بالایی از رضایت از زندگی ارتباط دارد. پژوهش‌های نف (Neff, 2003)، الین و هولینز (Hollins & Elaine, 2016) نیز به رابطه شفقت به خود با رضایت از زندگی اشاره دارد.

رضایت از زندگی یک پدیده چندبعدی است که با عوامل مختلفی چون تاب‌آوری، استرس (Shi et al., 2015) روابط میان فردی، انعطاف‌پذیری شناختی (cognitive flexibility)، نداشتن بیماری‌های جسمی و سلامت روانی ارتباط محکمی پیدا می‌کند و ناراضی‌تی از زندگی با عواملی مانند افسردگی، اضطراب، عزت نفس پایین، ناسازگاری، انعطاف‌ناپذیری و سایر آسیب‌های جسمی و روانی ارتباط نزدیکی دارد (Mehmood & Shaukat, 2014). بنابراین یکی دیگر از عوامل مؤثر با رضایت از زندگی، انعطاف‌پذیری شناختی است (Dennis & Vander, 2010).

از نظر مفهومی، انعطاف‌پذیری شناختی را می‌توان به عنوان توانایی تعمیم‌یافته یا مرتبه بالاتر برای پاسخگویی مؤثر به خواسته‌های موقعیتی در دستیابی به اهداف بلندمدت و امکان انتخاب پاسخ‌های مقابله‌ای متناسب با شرایط تعریف کرد (Rueda & Valls, 2020). انعطاف‌پذیری شناختی توانایی تنظیم مناسب رفتار فرد با توجه به یک محیط در حال تغییر است. انعطاف‌پذیری شناختی فرد را قادر می‌سازد تا کارآمد باشد و از مسیرهای ناکارآمد قبلی جدا شود، یک مجموعه پاسخ جدید را مجدداً پیکربندی کرده و در مسیر زندگی خود پیاده‌سازی کند (Dajani & Uddin, 2015). رودن (Rhoden, 2003) در پژوهش خود نشان داد که بین انعطاف‌پذیری شناختی با انسجام زناشویی رابطه معنادار مستقیم وجود دارد. شاره و اسحاقی ثانی (۱۳۹۷) در پژوهش خود بر روی زنان میانسال دریافته‌اند که انعطاف‌پذیری شناختی رابطه مثبت و معنی‌داری با رضایت زناشویی دارد. همچنین نتایج مطالعات جانکو و همکاران (Johnco et al., 2014)، مسودا و تالی (Masuda & Tully, 2012)، دورلی و همکاران (Doorley et al., 2019) نشان‌دهنده رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی با رضایت از زندگی می‌باشد. علاوه بر این پژوهش‌های لین و چنگ (Lin & Cheng, 2019)، چن و همکاران (Chen et al., 2018) به رابطه بین شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی با رضایت از زندگی اشاره دارند.

با استناد به پیشینه‌های تحقیقاتی به نظر می‌رسد که رابطه بین این سه متغیر به‌طور دقیق مورد بررسی قرار نگرفته است. از آنجایی که سلامت روانی و به‌دنبال آن رضایت از زندگی زنان متأهل نقش بسزایی در سلامت خانواده و فرزندان داشته و یکی از ارکان اصلی رضایت زناشویی می‌باشد، لازم است که عوامل اثربخش در آن به‌طور دقیق مورد بررسی قرار بگیرند. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا بین شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی با رضایت از زندگی در زنان متأهل رابطه‌ای وجود دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام زنان متأهل ساکن اهواز بود که از بین آن‌ها نمونه‌ای به حجم ۱۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌های پژوهش به‌صورت الکترونیکی در اختیار آن‌ها قرار گرفت. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل متأهل بودن، داشتن حداقل تحصیلات سیکل و داشتن سن ۲۰ تا ۶۰ سال و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل افراد مطلقه و بیوه بوده است.

ابزار پژوهش

مقیاس شفقت به خود فرم کوتاه (Self-Compassion Scale_ short Version): در این پژوهش جهت سنجش شفقت به خود از مقیاس شفقت به خود فرم کوتاه استفاده شد. این مقیاس توسط ریس و همکاران (Raes et al., 2011) ساخته شده که شامل ۱۲ ماده برای اندازه‌گیری سه مؤلفه مهربانی به خود در برابر قضاوت کردن خود، اشتراک انسانی در برابر انزوا و ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی می‌باشد. ماده‌ها در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای تنظیم شده که نمره بالاتر سطح شفقت به خود بالاتر را نشان می‌دهد. ریس و همکاران (Raes et al., 2011) نشان دادند که فرم کوتاه با فرم بلند همبستگی بالایی ($r=0/97$) دارد و پایایی بازآزمایی ۰/۹۲ گزارش شده است. پایایی همسانی درونی فرم کوتاه توسط نف، ۰/۸۶ به دست آمد. هم‌چنین ضرایب آلفای کرونباخ در فرم کوتاه و خرده‌مقیاس‌ها از ۰/۵۵ تا ۰/۸۱ تعیین شده است. در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) ضریب روایی همزمان آن با پرسش‌نامه سلامت عمومی ۰/۴۵ - ($p<0/001$) و برای خرده‌مقیاس‌های شش‌گانه با پرسش‌نامه سلامت عمومی از ۰/۲۸ - ($p<0/036$) تا ۰/۴۸ - ($p<0/001$) محاسبه شد. هم‌چنین این پژوهشگران ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی به‌ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۸۸، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ و برای ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۱، برای عامل‌های شش‌گانه از ۰/۷۷ تا ۰/۹۲ گزارش شده است. در پژوهش حاضر ضریب پایایی با استفاده آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بدست آمد.

سیاهه انعطاف‌پذیری شناختی (Cognitive Flexibility Inventory): این ابزار شامل ۲۰ سؤال است که توسط دنیس و واندروال (Dennis & Vander Wal, 2010) ساخته شده است و سه جنبه انعطاف‌پذیری شناختی شامل جایگزین‌ها (Alternatives)، کنترل (Control) و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی (Alternatives for human behaviors) را مورد سنجش قرار می‌دهد. شیوه نمره‌گذاری آن براساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم می‌باشد. حداقل و حداکثر نمره در این ابزار ۲۰ و ۱۴۰ می‌باشد. دنیس و واندروال (Dennis & Vander Wal, 2010) اعتبار همزمان این پرسش‌نامه را با پرسش‌نامه افسردگی بک برابر ۰/۳۹ - و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین (Martin & Rubin, 1995) ۰/۷۵ به دست آوردند. هم‌چنین سازندگان این ابزار ضریب پایایی اینضریب پایایی اینضریب پایایی این پرسش‌نامه را به روش آلفای کرونباخ، برای کل مقیاس، ادراک کنترل و ادراک گزینه‌های مختلف به‌ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۴ به دست آوردند. در پژوهش کهندانی و ابوالمعالی الحسینی (۱۳۹۶) برای ارزیابی روایی واگرایی پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی، پرسش‌نامه افسردگی بک به همراه آن بر روی ۶۰ شرکت‌کننده اجرا شد. هم‌چنین ارزیابی ضرایب همبستگی به‌دست‌آمده نشان داد که ضریب همبستگی بین نمره کل پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی و دو عامل آن، پردازش حل مسأله و ادراک کنترل‌پذیری با نمره کل آزمون افسردگی بک به ترتیب معادل ۰/۶۶۵ -، ۰/۵۷۷ - و ۰/۵۹۷ - می‌باشد. همبستگی منفی و معنی‌دار این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه بک نشانگر روایی واگرایی آن است. شاره و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهش خود ضریب پایایی را با استفاده از آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر ضریب پایایی با

استفاده آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آمد.

مقیاس رضایت از زندگی (Satisfaction With Life Scale): این ابزار توسط داینر و همکاران (Diener et al., 1985) جهت سنجش متغیر رضایت کلی از زندگی ساخته شده است. این مقیاس از ۵ ماده تشکیل شده که هر ماده در یک طیف ۷ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم سنجیده می‌شود که دامنه نمرات آن از ۱ تا ۳۵ متغیر است. داینر و همکاران (Diener et al., 1985) روایی سازه‌ای به شیوه همگرا و افتراقی و پایایی مقیاس رضایت از زندگی را بر روی گروهی از دانشجویان ارزشیابی کردند و ضریب همبستگی بازآزمایی نمره‌ها را پس از دو ماه اجرا برابر ۰/۸۲ و ضریب آلفای کرونباخ را برابر ۰/۸۷ به دست آوردند. پایایی مقیاس رضایت از زندگی با استفاده از روش آلفای کرونباخ توسط بیانی و همکاران (۱۳۸۶)، ۰/۸۳ و با روش بازآزمایی ۰/۶۹ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر ضریب پایایی با استفاده آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

یافته‌ها

بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناسی شرکت‌کنندگان در پژوهش نشان می‌دهد که رده سنی ۲۶-۲۹ سال بیشترین فراوانی و ۴۷-۵۰ سال کمترین فراوانی را در گروه نمونه تشکیل دادند. آزمودنی‌ها دارای ۱ فرزند با ۳۰ درصد فراوانی بیشترین فراوانی و آزمودنی‌های دارای ۴ فرزند با ۲ درصد کمترین فراوانی را در گروه نمونه تشکیل دادند. ۲۸ درصد آزمودنی‌ها دارای سطح تحصیلات کارشناسی ارشد یا بالاتر، ۵۱ درصد کارشناسی و ۲۱ درصد دیپلم داشتند. هم‌چنین میانگین و انحراف معیار شفقت به خود $39/09 \pm 7/75$ ، انعطاف‌پذیری شناختی $89/39 \pm 8/99$ و رضایت از زندگی $22/56 \pm 7/07$ است. برای بررسی رابطه رضایت از زندگی با شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی در آغاز ضرایب همبستگی هر یک از متغیرهای مذکور با رضایت از زندگی محاسبه شد و سپس بر حسب مفروضه‌های رگرسیون وارد معادله شدند. نتایج ضرایب همبستگی بین رضایت از زندگی با شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. ضرایب همبستگی بین رضایت از زندگی با شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی

متغیر	رضایت از زندگی	شفقت به خود	انعطاف‌پذیری شناختی
رضایت از زندگی	۱		
شفقت به خود	۰/۵۱**	۱	
انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۲۶**	۰/۳۸**	۱

**P < ۰/۰۱

نتایج این جدول نشان می‌دهد که همبستگی بین رضایت از زندگی با شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی از نوع مستقیم است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود تمامی ضرایب همبستگی معنی‌دار هستند ($P < ۰/۰۱$). با توجه به این‌که این تحقیق در پی پیش‌بینی رضایت از زندگی زنان متأهل بوده است، این متغیر به ترتیب روی هر یک از متغیرهای شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی به شیوه رگرسیون گام‌به‌گام مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که متغیرهای شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی بوده‌اند. نسبت‌های معنی‌دار F، نشانگر ارتباط معنی‌دار این متغیرها با متغیر رضایت از زندگی است ($F < ۰/۰۰۱$).

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون رضایت از زندگی روی شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی

متغیر پیش‌بین	شاخص منبع	مجموع مجزورات	میانگین مجزورات	df	F	p
شفقت به خود	رگرسیون	۱۳۱۷/۱	۱۳۱۷/۱	۱	۳۵/۵۳	۰/۰۰۰
	باقی‌مانده	۳۶۳۲/۶۱	۳۷/۰۶	۹۸		
انعطاف‌پذیری شناختی	رگرسیون	۳۳۴/۲۶	۳۳۴/۲۶	۱	۷/۰۹۷	۰/۰۰۰
	باقی‌مانده	۴۶۱۵/۴۶	۴۷/۰۹	۹۸		

نتایج مربوط به ضریب تعیین و نسبت حاصل از تحلیل رگرسیون رضایت از زندگی، روی متغیرهای شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی، در جدول ۳ نشان داده شده‌اند.

جدول ۳. نتایج مربوط به ضریب تعیین و ضرایب رگرسیون

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	R ²	ضریب استاندارد رگرسیون (بتا)	B	r	t	P
رضایت از زندگی	شفقت به خود	۰/۲۶۶	۰/۵۱۹	۰/۴۷۳	۰/۵۱۶	۵/۱۲۳	۰/۰۰۰
	انعطاف‌پذیری شناختی		۰/۰۰۶	-۰/۰۰۵		۰/۰۶۰	۰/۹۵۲

مطابق جدول ۳ ملاحظه می‌شود طبق نتایج رگرسیون به روش گام‌به‌گام متغیرهای شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی به‌صورت همزمان قابلیت پیش‌بینی رضایت از زندگی را دارا می‌باشند. R و R² آن‌ها به ترتیب ۰/۵۱۶ و ۰/۲۶۶ است، یعنی ۲۶ درصد واریانس رضایت از زندگی به وسیله متغیرهای شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی قابل پیش‌بینی بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

رضایت از زندگی یکی از عوامل اثرگذار بر رضایت زنان در زندگی مشترک می‌باشد که با گسترش نیازهای جوامع و افزایش نقش زنان، انتظارات جامعه نیز از آن‌ها بیشتر شده و رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار داده است. به همین دلیل لازم است عواملی که سبب افزایش این متغیر در زنان متأهل می‌شود، شناسایی شده و در برنامه‌های درمانی و مهارتی آن‌ها قرار بگیرد. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی با رضایت از زندگی در زنان متأهل اهواز بوده است. باتوجه به نتایج به‌دست آمده می‌توان گفت که متغیرها رابطه معنی‌داری با یکدیگر داشتند. براساس یافته‌ها شفقت به خود با رضایت از زندگی رابطه معنی‌داری داشت. این یافته با پژوهش‌های نف و همکاران (Neff et al., 2005)، جنینگز و فیلیپ (Jennings & Tan, 2014)، نف (Neff, 2003)، سویسا و ویلکامپ (Soysa & Wilcomb, 2015) و تایلاک و همکاران (Tylka et al., 2015) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که شفقت به خود به‌منزله یکی از سازه‌های روان‌شناسی مثبت نقش مهمی در سلامت روان افراد بازی می‌کند و به عنوان کیفیت مواجهه با رنج و آسیب و کمک کردن به خود (Wren et al., 2012) می‌تواند با بکارگیری مهربانی با خود و دیگران، حمایت اجتماعی را افزایش داده و سبب بهبود سازگاری افراد شود (Batista et al., 2015).

خودشفقتی علاوه بر آن که فرد را در مقابل حالات روانی منفی محافظت می‌کند، در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد. به عنوان مثال خودشفقتی با احساساتی چون پیوند اجتماعی و رضایت از زندگی مرتبط است. هم‌چنین خودشفقتی به ارضاء نیازهای اساسی خودمختاری، شایستگی و نیاز به برقراری ارتباط کمک می‌کند. افرادی که خودشفقتی بالاتری دارند، مهارت‌های مقابله هیجانی بیشتری گزارش می‌کنند. هم‌چنین در ایجاد تمایز میان احساساتشان و بازسازی خلق منفی توانمندتر هستند (Neff, 2003). متصور شدن خود به‌عنوان فردی شایسته و ارزشمند، نقش مهمی در توانایی حفظ و رضایت در روابط عاشقانه دارد (Mikulincer & Shaver, 2003). نف و برات واس (Neff & Beretvas, 2013) نشان دادند که درجه مهربانی افراد با خودشان، با میزانی که آن‌ها چگونه با شریک زندگی‌شان مهربان هستند در ارتباط است. به همین دلیل شفقت به خود می‌تواند تأثیر مثبتی بر رضایت از زندگی زنان متأهل داشته باشد.

یافته دوم نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی رابطه معنی‌داری با رضایت از زندگی دارد. گرچه به‌نظر می‌رسد که تاکنون مطالعه‌ای دقیقاً با هدف پژوهش حاضر صورت نگرفته است، اما این یافته با نتایج مطالعات جانکو و همکاران (Johnco et al., 2014)، مسودا و تالی (Masuda & Tully, 2012)، دورلی و همکاران (Doorley et al., 2019) همسو می‌باشد. در تبیین یافته‌های حاضر باید اذعان کرد انعطاف‌پذیری شناختی یک فرآیند پویاست که دربردارنده توانایی سازگاری مثبت در یک محیط یا بستر دشوار می‌باشد. در سال‌های اخیر، تأکید بیشتری بر اهمیت شاخص انعطاف‌پذیری شناختی در زمینه رضایت از زندگی و تعاملات بین‌فردی، مدیریت استرس و نشانگان خلقی مشاهده شده است (Ang et al., 2018).

انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات شرایط محیطی سازگار کند (Dickstein et al., 2007) و مسئول ایجاد انطباق مثبت، علی‌رغم وجود تجارب مخالف در فرد است. نظریه‌های جدید به انعطاف‌پذیری به عنوان ساختاری چندبعدی نگاه می‌کنند که شامل متغیرهای بنیادی چون شخصیت و مهارت خاص چون مهارت حل مساله می‌باشد. این مهارت‌ها به افراد اجازه می‌دهند تا با وقایع ناگهانی زندگی سازگاری مطلوبی ایجاد کنند (سلطانی و همکاران، ۱۳۹۱). بنابر دیدگاه گیورت و همکاران (Geurts et al., 2009) انعطاف‌پذیری شناختی یکی از ابعاد کارکردهای اجرایی است

که به توانایی تغییر اعمال و افکار مطابق با خواست‌های محیطی اشاره دارد. در واقع هنگامی که فرد از راهبردهای شناختی برای تغییر رفتار و انطباق با محیط استفاده می‌کند، از شناخت انعطاف‌پذیر بهره می‌گیرد. رابطه زوجین نیز حاوی موقعیت‌های پیچیده و چالش برانگیز مختلفی است که مستلزم بهره‌گیری از یک الگوی شناختی انعطاف‌پذیر است (شاره و اسحاقی‌ثانی، ۱۳۹۷). زوج‌هایی که از تفکر انعطاف‌پذیر برخوردار هستند از توجیحات جایگزین استفاده کرده، به صورت مثبت چهارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز یا رویدادهای فشارزای زندگی مشترک را می‌پذیرند و از نظر روان‌شناختی در مقایسه با زوج‌های انعطاف‌ناپذیر از تاب‌آوری و بردباری بیشتری برخوردار هستند. زوج‌هایی که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالاتری دارند، بیشتر احتمال دارد که به انجام رفتارهای مرتبط با ارزش‌های خود بپردازند و تجارب خود را بدون تلاش برای کنترل یا حذف آن‌ها بپذیرند و تجربه کنند (McCracken, & Morley, 2014). براساس پژوهش‌های هاگلاند و همکاران (Haglund et al., 2007) زنانی که تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیحات جایگزین استفاده می‌کنند، به صورت مثبت چهارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند. در نتیجه زنان متأهل با انعطاف‌پذیری شناختی بالا رضایت از زندگی بیشتری را تجربه خواهند کرد.

در نهایت نتایج پژوهش رابطه معنی‌دار شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی با رضایت از زندگی تأیید کرد که به نظر می‌رسد این یافته با نتایج پژوهش‌های لین و چنگ (Lin & Cheng, 2019)، چن و همکاران (Chen et al., 2018) همسو می‌باشد. رضایت از زندگی به فرآیند ارزیابی شناختی افراد از رضایت زندگی خود به‌طور کلی اشاره دارد (Liu et al., 2012). رود (Rood, 2005) رضایت را به منزله تجربه‌ای درونی می‌داند که حضور مثبت هیجان‌ها و نبود احساسات منفی را شامل می‌شود. در واقع رضایت از زندگی یک قضاوت شناختی آگاهانه از زندگی فرد تعریف می‌شود که در آن معیار قضاوت، از خود فرد ناشی می‌شود. این قضاوت‌های درونی بر پایه قضاوت‌های شخص، میان مجموعه‌ای منحصر به فرد از معیارهای شخص و شرایط زندگی ادراک شده وی قرار دارند (قربانی‌زاده و نانگیر، ۱۴۰۰).

از آنجایی که خودشفقت‌گری بر پذیرش خود یا پذیرش تجربه خود در چهارچوب مهربانی با خویشتن تأکید دارد و انعطاف‌پذیری شناختی نیز دربردارنده توانایی سازگاری مثبت در یک محیط یا بستر دشوار می‌باشد (Ang et al., 2018)، این دو متغیر بر رضایت از زندگی زنان متأهل اثر گذاشته و سبب بالا رفتن آن می‌شوند.

مانند اکثر پژوهش‌ها این پژوهش نیز با محدودیت‌هایی مواجه بود که بهتر است در پژوهش‌های بعدی در نظر گرفته شود از جمله اینکه پژوهش فقط بر روی زنان انجام شد. هم‌چنین جامعه پژوهش زنان اهوازی بودند که در نتیجه ممکن است اثر فرهنگ حذف نشده باشد. ارائه پرسش‌نامه به صورت آنلاین بود و امکان کنترل شرایط محیطی و یکسان‌سازی آن نبوده است. بنابراین پیشنهاد می‌شود که پژوهش بار دیگر بر روی مردان و هم‌چنین در سایر مناطق و قومیت‌ها انجام شود. علاوه بر این بهتر است شرایط آزمودنی‌ها هنگام پرکردن پرسش‌نامه کنترل شده و به صورت حضوری باشد. باتوجه به این‌که روش نمونه‌گیری از نوع غیرتصادفی در دسترس بوده توصیه می‌شود که از روش‌های تصادفی استفاده شود.

سیاس‌گزاری

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از کلیه‌ی شرکت‌کنندگان حاضر در پژوهش که به روند اجرای طرح کمک کردند، سپاس‌گزاری نمایند.

منابع

- بیانی، علی‌اصغر، محمدکوکچی، عاشور و گودرزی، حسنیه (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS). *روانشناسی تحولی*، ۳، ۱۱، ۲۶۵-۲۵۶.
- سلطانی، اسماعیل، شاره، حسین، بحرینیان، سیدعبدالمجید، فرمانی، اعظم (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در ارتباط بین سبک‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری با افسردگی. *پژوهنده*، ۱۸، ۲، ۹۶-۸۸.
- شاره، حسین و اسحاقی‌ثانی، مریم (۱۳۹۷). نقش پیش‌بین شخصیت بامدادی شامگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم‌شناختی هیجان در رضایت زناشویی زنان میانسال. *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۲۴، ۴، ۳۸۴-۳۹۹.

- شهبازی، مسعود، رجیبی، غلامرضا: مقامی، ابراهیم و جلوذاری، آرش (۱۳۹۴). ساختار عامل تاییدی نسخه فارسی مقیاس درجه‌بندی تجدیدنظر شده شفقت-خود در گروهی از زندانیان. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۶، ۱۹، ۳۱-۴۶.
- قربانی‌زاده، وجه‌الله و نانگیر، سیدطه‌حسن (۱۳۹۷). روش تحقیق فراتحلیل با نرم‌افزار CMA2. تهران: انتشارات جامعه‌شناسان.
- کهندانی، مهدیه و ابوالمعالی الحسینی، خدیجه (۱۳۹۶). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسش‌نامه‌ی انعطاف‌پذیری شناختی دنیس، وندروال و جیلون. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۸، ۳، ۵۳-۷۰.
- Ang, S. Y., Uthaman, T., Ayre, T. C., Mordiffi, S. Z., Ang, E., & Lopez, V. (2018). Association between demographics and resilience—a cross-sectional study among nurses in Singapore. *International Nursing Review*, 65(3), 459-466.
- Bates, J. M. (2016). *More or less: Associations between underprovision and overprovision of support types with marital satisfaction, well-being, and depressive symptoms*. University of Maryland, Baltimore County.
- Batista, R., Cunha, M., Galhardo, A., Couto, M., & Massano-Cardoso, I. (2015). Psychological adjustment to lung cancer: The role of self-compassion and social support. *European Psychiatry*, 30(S1), 1-1.
- Chen, X., Fan, X., Cheung, H. Y., & Wu, J. (2018). The subjective well-being of academically gifted students in the Chinese cultural context. *School Psychology International*, 39(3), 291-311.
- Dajani, D. R., & Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*, 38(9), 571-578.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Dickstein, D. P., Nelson, E. E., McClure, E. B., Grimley, M. E., Knopf, L., Brotman, M. A., ... & Leibenluft, E. (2007). Cognitive flexibility in phenotypes of pediatric bipolar disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 46(3), 341-355.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Doorley, J. D., Kashdan, T. B., Alexander, L. A., Blalock, D. V., & McKnight, P. E. (2019). Distress tolerance in romantic relationships: A daily diary exploration with methodological considerations. *Motivation and Emotion*, 43(3), 505-516.
- Elaine, B. C. J., & Hollins, M. (2016). Exploration of a training programme for student therapists that employs Compassionate Mind Training (CMT) to develop compassion for self and others. *The Arts in Psychotherapy*, 22, 5-13.
- Geurts, H. M., Corbett, B., & Solomon, M. (2009). The paradox of cognitive flexibility in autism. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(2), 74-82.
- Haglund, M. E., Nestadt, P. S., Cooper, N. S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2007). Psychobiological mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology. *Development and Psychopathology*, 19(3), 889-920.
- Jennings, L. K., & Tan, P. P. (2014). Self-compassion and life satisfaction in gay men. *Psychological Reports*, 115(3), 888-895.
- Johnco, C., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2014). Reliability and validity of two self-report measures of cognitive flexibility. *Psychological Assessment*, 26(4), 1381.
- Kim, C., & Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Geriatric Nursing*, 39(6), 623-628.

- Lin, C. Y., & Cheng, T. C. (2019). Health status and life satisfaction among people with disabilities: Evidence from Taiwan. *Disability and Health Journal*, 12(2), 249-256.
- Liu, Y., Wang, Z. H., & Li, Z. G. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 833-838.
- Lopez, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9(1), 325-331.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.
- McCracken, L. M., & Morley, S. (2014). The psychological flexibility model: A basis for integration and progress in psychological approaches to chronic pain management. *The Journal of Pain*, 15(3), 221-234.
- Mehmood, T., & Shaukat, M. (2014). Life satisfaction and psychological well-being among young adult female university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 143-153.
- Meule, A., & Voderholzer, U. (2020). Life satisfaction in persons with mental disorders. *Quality of Life Research*, 29(11), 3043-3052.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53-152.
- Naz, S. (2015). Relationship of life satisfaction and job satisfaction among Pakistani army soldiers. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 7-25.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Phillips, W. J. (2018). Future-outlook mediates the association between self-compassion and well-being. *Personality and Individual Differences*, 135, 143-148.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Rhoden, J. L. (2003). Marital cohesion, flexibility, and communication in the marriages of nontraditional and traditional women. *The Family Journal*, 11(3), 248-256.
- Rueda, B., & Valls, E. (2020). Is the effect of psychological inflexibility on symptoms and quality of life mediated by coping strategies in patients with mental disorders?. *International Journal of Cognitive Therapy*, 13(2), 112-126.
- Shi, M., Wang, X., Bian, Y., & Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 15(1), 1-7.
- Soyza, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217-226.
- Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 373-380.

- Tylka, T. L., Russell, H. L., & Neal, A. A. (2015). Self-compassion as a moderator of thinness-related pressures' associations with thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating Behaviors, 17*, 23-26.
- Wren, A. A., Somers, T. J., Wright, M. A., Goetz, M. C., Leary, M. R., Fras, A. M., ... & Keefe, F. J. (2012). Self-compassion in patients with persistent musculoskeletal pain: Relationship of self-compassion to adjustment to persistent pain. *Journal of Pain and Symptom Management, 43*(4), 759-770.