MEJDS. 2021; 11:180.

Published online 2021 Dec. **Original Article**

Determining the Role of psychological Flexibility and Self-control on marital adjustment of married staff of Samen Al-Aimeh Hospital in Mashhad

Ishaghi Jordwey H[1], *Jajarmi M[2], Akbari H[3]

Author Address
1. Ph.D. Student in Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Bojnourd Branch, Bojnourd, Iran;
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Bojnourd Branch, Bojnourd, Iran;
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Azad Shahr Branch, Azad Shahr, Iran.
***Corresponding author's email:** Mahmoudjajarmi@gmail.com

Received: 2021 January 18**; Accepted:** 2021 April 8

Abstract

Background & Objectives: Marital adjustment is a term used in the family and marital studies are related to terms such as marital satisfaction, success, stability, etc. each of these terms refers to only one dimension of marriage. In contrast, Marital compatibility is a multidimensional term. Adaptation in married life is a continuous and flexible process defined as the agreement and adaptation of a couple in a certain period. Marital adjustment is influenced by several factors, such as psychological flexibility, which means changing cognitive motivations to adapt to changing environmental stimuli. Another personality factor that affects marital adjustment is self-control, which is defined as the proper use of emotions and is an essential and remarkable feature that allows people to manage their thoughts, impulses, emotional states, and behaviors. Identifying the factors that affect couples' adjustment is theoretically and clinically crucial because our greater understanding of the fundamental psychological trends and predictors of marital adjustment can lead to a better understanding of this Concept. In addition, by identifying the causative factors of couples' adjustment, one can effectively predict and control it; Therefore, this study aimed to determine the effect size of psychological flexibility and self-control on marital adjustment of married staff of Samen Al-Aimeh Hospital in Mashhad.
Methods: This study was a descriptive correlational study. The statistical population included all married employees of Samen Al-Aimeh Hospital in Mashhad in September 2017. Among the eligible volunteers, 181 people (male=69; female=112) were selected based on Morgan and Krejcie table by available sampling method. The participants completed Second Edition Acceptance and Practice Questionnaire (Bond et al., 2011), Self-control Questionnaire (Tanjani et al., 2004) and Questionnaire Marital Adjustment (Locke & Wallace, 1959). Data were analyzed using SPSS software version 25 by Pearson correlation test and multiple regression while a $p<0.05$ was considered as statistically significant.
Results: According to the obtained results, among the participants, 112 individuals were female (61.8%) and 69 were male (38.2%). Also, among the participants, 32 individuals were 25-34 years old (17.7%), 78 were 35-44 years old (43.1%) and 71 were 45-55 years old (39.2%). The results showed that marital adjustment had a direct and significant relationship with psychological flexibility ($r = 0.457$, $p<0.001$) and between self-control ($r=0.345$, $p<0.010$). Also, the results of multiple regression coefficients showed that the value of standardized regression coefficient (Beta) for the variables of psychological flexibility was ($p<0.001$, $\beta=0.379$) and for self-control was ($p=0.025$, $\beta=0.168$); Therefore, it can be said that psychological flexibility and self-control were able to predict marital adjustment.
Conclusion: Based on the findings of this study, psychological flexibility and self-control are essential for marital adjustment, so if couples experience more psychological flexibility and self-control in life, they will have more marital adjustment.
Keywords: Psychological Flexibility, Self-Control, Marital Adjustment.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۰؛ (۱۱):۱۸۰.

انتشار برخط آذر ۱۴۰۰ مقاله پژوهشی اصیل

تعیین اندازه‌اثر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودکنترلی در سازگاری زناشویی کارکنان متأهل بیمارستان ثامن‌الائمه مشهد

حمیدرضا اسحاقی جردوی[۱]، *محمود جاجرمی[۲]، حمزه اکبری[۳]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، بجنورد، ایران؛

۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، بجنورد، ایران؛

۳. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر، آزادشهر، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** Mahmoudjajarmi@gmail.com

تاریخ دریافت: ۲۹ دی‌ماه ۱۳۹۹؛ **تاریخ پذیرش:** ۱۹ فروردین ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: سازگاری زناشویی هدفی عالی در تحقق خانواده‌ای مطلوب است و به‌عنوان عاملی اساسی در سلامت و توسعهٔ اعضای خانواده عمل می‌کند؛ بنابراین هدف مطالعهٔ حاضر تعیین اندازه‌اثر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودکنترلی در سازگاری زناشویی کارکنان متأهل بیمارستان ثامن‌الائمه مشهد بود.

روش‌بررسی: روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعهٔ آماری مطالعه، شامل تمامی کارکنان متأهل بیمارستان ثامن‌الائمهٔ مشهد در مهرماه سال ۱۳۹۸ بود که از بین افراد داوطلب واجد شرایط ۱۸۱ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. پرسش‌نامهٔ پذیرش و عمل ویرایش دوم بوند و همکاران (۲۰۱۱)، خودکنترلی تانجنی و همکاران (۲۰۰۴) و سازگاری زناشویی لاک و والاس (۱۹۵۹)توسط ایشان تکمیل شد. داده‌ها نیز از طریق آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه در سطح معناداری $\alpha=۰/۰۵$ با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ تحلیل گردید.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با سازگاری زناشویی ($r=۰/۴۵۷$، $p<۰/۰۰۱$)، بین خودکنترلی با سازگاری زناشویی ($r=۰/۳۴۵$، $p=۰/۰۱۰$) رابطهٔ مستقیم و معناداری وجود دارد. همچنین مقدار ضریب رگرسیونی استانداردشدهٔ (Beta) برای متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($\beta=۰/۳۷۹$، $p<۰/۰۰۱$) و خودکنترلی ($\beta=۰/۱۶۸$، $p=۰/۰۲۵$) بود.

نتیجه‌گیری: براساس نتایج پژوهش، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودکنترلی، توانایی پیش‌بینی سازگاری زناشویی را دارند.

کلیدواژه‌ها: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودکنترلی، سازگاری زناشویی.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

۱ مقدمه

سازگاری زناشویی[1] از اصطلاحات مورداستفاده در مطالعات خانوادگی و زناشویی است که با اصطلاحاتی همچون رضایت زناشویی[2]، خرسندی زناشویی[3]، موفقیت زناشویی[4]، ثبات زناشویی[5] و از این قبیل مرتبط است، اصطلاحات قبلی هرکدام تنها بر یک بعد از ازدواج اشاره دارند، درحالی‌که سازگاری زناشویی یک اصطلاح چندبعدی است (۱). سازگاری در زندگی زناشویی یک فرآیند مستمر و در حال تغییر است (۲) که به‌صورت توافق و انطباق زن‌وشوهر با یکدیگر، در یک دورهٔ زمانی مشخص تعریف می‌شود (۳). سازگاری زناشویی بسیاری از جنبه‌های زندگی فردی و اجتماعی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ازجمله: افزایش سلامتی، بهبود رضایت از زندگی، کاهش مشکلات روان‌شناختی، ارتقای مدیریت تعارض و مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله (۴).

از عوامل مرتبط با سازگاری زناشویی، می‌توان به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی[6] اشاره کرد (۵)؛ که به‌معنای توانایی تغییر انگیزه‌های شناختی به‌منظور انطباق با تحریکات محیطی در حال تغییر است (۶). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را میزان ارزیابی فرد از موقعیت‌های مختلف و قابل‌کنترل بودن شرایط تعریف کرده‌اند (۷). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، شامل شش مؤلفهٔ پذیرش[7] (در نظر گرفتن تجارب درونی بدون قضاوت کردن آن‌ها)، گسلش[8] (جدا شدن از افکار و تجارب درونی)، ذهن‌آگاهی[9] (تماس بازمان حال)، خود به‌عنوان زمینه[10] (خود مشاهده‌گر)، ارزش‌ها[11] و عمل متعهدانه[12] است (۸) که به‌صورت ارتباط در لحظه، آگاهی کامل از احساسات، هیجانات و افکار ازجمله تجارب ناخواسته و استقبال از آن‌ها و درمجموع حرکت در مسیر تعیین و دست‌یابی به ارزش‌های فردی ظاهر می‌شود (۹). افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیری دارند از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند، ذهنیت خود را به‌طور مثبت بازسازی می‌کنند، شرایط چالش‌برانگیز را با وقایع استرس‌زا می‌پذیرند و ازنظر ذهنی مقاومت و سازگاری بیشتری در برابر رویدادها دارند (۱۰). مطالعات از رابطهٔ معنادار انعطاف‌پذیری روان‌شناختی باکیفیت روابط زناشویی (۵)، نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش‌بینی طلاق هیجانی زوجین (۱۱)، اثر مستقیم انعطاف پذیری بر روابط فرا زناشویی (۱۲) حکایت دارند.

سازگاری زناشویی عاملی چندبعدی است که از عوامل مختلفی تأثیر می‌پذیرد، یکی از عوامل شخصیتی، خودکنترلی[13] است (۱۲). خودکنترلی را کاربرد صحیح هیجان‌ها تعریف کرده‌اند و ویژگی مهمی است که به افراد امکان می‌دهد افکار، تکانه‌ها، حالت‌های هیجانی و رفتارهای خود را مدیریت کنند (۱۳). خودکنترلی فرآیندی منحصربه‌فرد برای اصلاح تجربیات عاطفی به‌منظور بهبود اجتماعی و آماده بودن در شرایط روحی و جسمی برای پاسخ‌گویی مناسب به خواسته‌های درونی و بیرونی است (۱۴). به‌عبارتی قدرت تنظیم احساسات، ظرفیت شخصی فرد را برای تسکین خود، درک اضطراب‌های شایع، افسردگی یا کسالت، افزایش می‌دهد (۱۵). نقش پیش‌بینی‌کنندگی خودکنترلی بر تعهد زناشویی (۱۴)، اثر مستقیم خودکنترلی بر روابط فرازناشویی (۱۲) و خودکنترلی بر رضایت‌مندی زناشویی (۱۶) تأیید شده است، همچنین در مطالعات، رابطهٔ منبع کنترل با سازگاری زناشویی (۱۷)، همبستگی منبع کنترل درونی با رضایت زناشویی زنان سالمند (۱۸)، نقش منبع کنترل فردی در کیفیت روابط زناشویی بازنشستگان (۱۹) تأیید گردیده است.

ثبات ازدواج و سازگاری زناشویی، سلامت روانی خانواده و درنتیجه سلامت روانی جامعه را تضمین می‌کند (۲۰)، بنابراین شناسایی عواملی که بر سازگاری زوجین تأثیر می‌گذارند از لحاظ نظری و بالینی مهم است، زیرا درک بیشتر ما از روندهای اساسی روان‌شناختی و پیش‌بینی‌کننده‌های سازگاری زناشویی می‌تواند به درک بهتری از این پدیده منجر شود و با شناسایی عوامل ایجادکننده می‌توان این پدیده را به‌طور مؤثر و کارآمد پیش‌بینی و کنترل کرد (۲۱). از سویی همان‌طور که مرور پیشینهٔ پژوهش نشان داد، در زمینهٔ ارتباط متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودکنترلی در سازگاری زناشویی تا آنجا که محقق بررسی نموده است، مطالعه‌ای به‌صورت مستقیم انجام نشده و در این زمینه خلأ پژوهشی احساس می‌شود؛ همچنین نظر به اهمیت متغیرهایی همچون انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودکنترلی دراین‌بین، موجب شد تا مطالعهٔ حاضر با هدف تعیین اندازه اثر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودکنترلی در سازگاری زناشویی کارکنان متأهل بیمارستان ثامن‌الائمه مشهد، انجام شود.

۲ روش‌بررسی

روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعهٔ آماری پژوهش شامل تمامی کارکنان متأهل بیمارستان ثامن‌الائمهٔ مشهد در مهرماه سال ۱۳۹۸ بود (۳۸۰ نفر). از جامعهٔ هدف و از بین کسانی که واجد شرایط و داوطلب مشارکت در پژوهش بودند، ۱۸۱ نفربر اساس جدول مورگان و کرجسی، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند (۲۲). ملاک‌های ورود شامل داشتن حداقل شش‌ماه و حداکثر بیست‌سال سابقهٔ زندگی مشترک، حداقل سواد خواندن و نوشتن و تمایل جهت شرکت در مطالعه بود. معیارهای خروج شامل عدم همکاری یا ناقص پُرکردن پرسش‌نامه‌ها بود. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسش‌نامه‌های زیر بودند:

ـ پرسش‌نامهٔ پذیرش و عمل ویرایش دوم بوند و همکاران (۲۰۱۱)[14]: این پرسش‌نامهٔ هفت‌سؤالی توسط بوند و همکاران برای سنجش

[1] Marital adjustment
[2] Marital Satisfaction
[3] Marital happiness
[4] Marital success
[5] Marital Stability
[6] Psychological Flexibility
[7] Acceptance
[8] Defusion
[9] Self-as a Content
[10] Mindfulness
[11] Value
[12] Committed action
[13] Self-control
[14] Acceptance and Action Questionnaire-II

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ساخته‌شده است و سؤال‌های این پرسش‌نامه بر اساس میزان توافق در یک مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای از (هرگز =۱؛ خیلی به ندرت =۲؛ به ندرت =۳؛ گاهی اوقات =۴؛ بیشتر اوقات =۵؛ تقریباً همیشه =۶ و همیشه =۷) نمره‌گذاری می‌شوند؛ لذا دامنهٔ نمرات بین ۷ تا ۴۹ است که نمرات بیشتر در این مقیاس، نشان‌دهندهٔ انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کمتر است. نتایج پژوهش بوند و همکاران نشان داد که پرسش‌نامهٔ هفت‌سؤالی دارای ساختار تک‌عاملی است و روایی محتوایی آن تأیید شد. همسانی درونی آن بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۸ به دست آمد و پایایی بازآزمایی آن با فاصلهٔ زمانی سه و دوازده‌ماه به ترتیب ۰/۷۹ تا ۰/۸۱ به دست آمد (۲۳). در مطالعهٔ ایمانی، ضرایب روایی همگرای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با پرسش‌نامهٔ سلامت عمومی، افسردگی، اضطراب و استرس معنادار بود. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نیز نشان داد که الگوی تک‌عاملی پرسش‌نامهٔ پذیرش و عمل‌ـ‌ویرایش دوم در جامعهٔ ایرانی بُرازش خوبی دارد؛ ضریب پایایی به روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) پرسش‌نامه ۰/۸۶ و پایایی بازآزمایی ۰/۷۱ به دست آمد (۲۴).

ـ پرسش‌نامهٔ خودکنترلی تانجنی و همکاران (۲۰۰۴)[1]: این پرسش‌نامهٔ سیزده‌سؤالی توسط تانجنی، بومیستر و بون در سال ۲۰۰۴ ساخته شده و بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای (هیچ: ۱ تا بسیار زیاد: ۵) نمره‌گذاری می‌شود، اما سؤالات ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۲ و ۱۳ معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداکثر نمره برای پرسش‌نامه ۶۵ و حداقل ۱۳ است. افرادی که نمرهٔ ۳۳ و بیشتر کسب کنند، بیانگر خودکنترلی بیشتر ایشان است. در پژوهش تانجنی و همکاران، روایی همگرای این مقیاس با ارزیابی همبستگی آن با مقیاس‌های پیشرفت تحصیلی، سازش‌یافتگی، روابط مثبت و مهارت‌های بین‌فردی، تأیید شده است. همچنین پایایی آن بر روی دو نمونهٔ آماری با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و ۰/۸۵ به دست آمد (۲۵). در مطالعهٔ احمدی جویباری، برای بررسی روایی پرسش‌نامه از روایی صوری و محتوایی (تأیید توسط متخصصان) و برای تعیین پایایی از ضریب همسانی درونی استفاده شد که ضریب آلفای کرونباخ با این روش برای کل مقیاس ۰/۹۱ به دست آمد (۲۶).

ـ پرسش‌نامهٔ سازگاری زناشویی لاک و والاس (۱۹۵۹)[2]: این ابزار پانزده‌سؤالی توسط لاک و والاس در سال ۱۹۵۹ ساخته شد. نمرهٔ ۱۰۰ یا کمتر از آن، نمرهٔ برش محسوب می‌شود و دلالت بر ناسازگاری در روابط زناشویی دارد. ارزش عددی سؤالات این آزمون متفاوت است. نمرهٔ آزمون برابر با حاصل جمع امتیازات هر سؤال و دامنهٔ آن از ۲ تا ۱۵۸ است. به‌طوری‌که امتیاز ۸۴ـ۲ پایین، ۹۹ ـ ۸۵ متوسط و ۱۵۸ ـ ۱۰۰ امتیاز بالا در این آزمون محسوب می‌شود. در مطالعهٔ لاک و والاس، ضریب پایایی از طریق تکنیک دونیمه‌سازی محاسبه شد و با فرمول اسپیرمن براون تصحیح گردید و برابر با ۰/۹۰ بود، نمرات این پرسش‌نامه با آزمون پیش‌بینی لاک و والاس همبستگی ۰/۴۷ دارد که نشان‌دهندهٔ روایی همزمان زیاد این پرسش‌نامه است (۲۷). در مطالعهٔ این آزمون توسط مظاهری در سال ۱۳۷۹ ترجمه و روی یک نمونه از زوج‌های ایرانی به‌کاربرده شده است (۲۸). در پژوهش شاکریان (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ برای این پرسشنامه گزارش شد (۲۹).

در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی مرتبط ازجمله محرمانه‌بودن پرسش‌نامه‌ها، رضایت آگاهانهٔ شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از پژوهش رعایت شد. در این پژوهش برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از میانگین، انحراف‌معیار و پس از بررسی پیش‌فرض‌های آماری (توزیع نمرات با استفاده از آزمون کولکموگروف ـ اسمیرنوف، بررسی استقلال باقی‌مانده‌ها از آمارهٔ دوربین‌ـ واتسون، وجود همخطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس[3])، از همبستگی پیرسون و روش تحلیل رگرسیون چندگانه در سطح معناداری $\alpha=$ ۰/۰۵ با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۵ استفاده شد.

۳ یافته‌ها

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از بین افراد شرکت‌کننده ۱۱۲ نفر زن (۶۱/۸ درصد) و ۶۹ نفر مرد (۳۸/۲درصد) بودند. همچنین از بین افراد شرکت‌کننده ۳۲ نفربین ۲۵ تا ۳۴ سال (۱۷/۷درصد)، ۷۸ نفر بین ۳۵ تا ۴۴ سال (۴۳/۱درصد) و ۷۱ نفر بین ۴۵ تا ۵۵ سال (۳۹/۲) سن داشتند. قبل از محاسبهٔ ضرایب همبستگی، نرمال‌بودن توزیع نمرات با استفاده از آزمون کولکموگروف‌ـ اسمیرنوف بررسی شد.

جدول ۱. نتایج آزمون کولکموگروف ـ اسمیرنوف برای بررسی نرمال‌بودن توزیع نمرات

متغیر	Z کالموگروف اسمیرنوف	مقدار احتمال
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۱/۲۰۴	۰/۱۰۵
خودکنترلی	۱/۱۷۱	۰/۱۲۹
سازگاری زناشویی	۱/۱۰۵	۰/۱۷۴

بر اساس نتایج جدول۱، مقدار احتمال آمارهٔ محاسبه‌شده برای تمامی متغیرها بزرگتر از ۰/۰۵ بود، بنابراین فرض نرمال نبودن توزیع نمرات رد نشد ($p>$۰/۰۵). در جدول ۲ میانگین، انحراف‌معیار و ضریب همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهش گزارش شده است. بر اساس نتایج جدول۲. ضریب همبستگی بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با سازگاری زناشویی برابر با ۰/۴۵۷ و ($p<$۰/۰۰۱) و همبستگی بین

[1] Self-control Questionnaire

[2] Locke – Wallace Marital Adjustment Test (LWMAT)

[3] Variance inflation factor

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

خودکنترلی با سازگاری زناشویی برابر با ۰/۳۴۵ بود (p=۰/۰۱۰). با توجه به مثبت‌بودن ضرایب به‌دست‌آمده می‌توان گفت بین قبل از اجرای تحلیل رگرسیون چندگانه، پیش‌فرض‌های آماری بررسی گردید که برای بررسی استقلال باقی‌مانده‌ها از آمارهٔ دوربین‌ـ واتسون استفاده شد. مقدار آمارهٔ دوربین‌ـ واتسون برابر با ۱/۶۲۱ بود، با توجه به اینکه مقدار آن در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشت، پیش‌فرض استقلال باقی‌مانده‌ها رعایت شده است. همچنین برای بررسی وجود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودکنترلی با سازگاری زناشویی ارتباط مستقیمی وجود داشت.

همخطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس استفاده شد. طبق نتایج به‌دست‌آمده از جدول۴، باتوجه به اینکه مقدار آمارهٔ تحمل از مقدار برش ۰/۱ بیشتر و عامل تورم واریانس از مقدار برش ۱۰ کمتر بود، بنابراین انحرافی از مفروضهٔ همخطی چندگانه مشاهده نشد.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی پیرسون بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودکنترلی با سازگاری زناشویی

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	خودکنترلی	سازگاری زناشویی
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۲۵/۲۷	۴/۵۸۶	۱		
خودکنترلی	۳۸/۳۰	۶/۳۱۹	۰/۴۶۵	۱	
سازگاری زناشویی	۹۱/۴۸	۱۰/۲۲۷	۰/۴۵۷	۰/۳۴۵	۱

جدول ۳. خلاصهٔ نتایج مدل اندازه اثر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودکنترلی در سازگاری زناشویی

همبستگی چندگانه (R)	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
۰/۴۸۱	۰/۲۳۱	۰/۲۲۳	۹/۰۱۶

با توجه به جدول ۳ ضریب تعیین تعدیل شده برابر با ۰/۲۲۳ بود که نشان می‌دهد این دو متغیر در مجموع توانایی پیش‌بینی ۲۲/۳ درصد از تغییرات سازگاری زناشویی را دارند. مقدار آمارهٔ F=۲۶/۷۸۴ معنادار بود (p<۰/۰۰۱) که می‌توان نتیجه گرفت متغیرهای پیش‌بین (انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودکنترلی) توانایی پیش‌بینی متغیر ملاک یعنی سازگاری زناشویی را دارند.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون استاندارد نشده و استاندارد شدهٔ مدل پیش‌بینی سازگاری زناشویی

مدل	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استانداردشده	t	مقدار احتمال	آماره تحمل	VIF	اندازه اثر
	B	خطای معیار	Beta					
عدد ثابت a	۵۹/۶۸۵	۴/۶۰۶	–	۱۲/۹۵۸	<۰/۰۰۱			
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۰/۸۴۵	۰/۱۶۶	۰/۳۷۹	۵/۱۰۷	<۰/۰۰۱	۰/۷۸۴	۱/۲۷۶	۰/۰۴۱
خودکنترلی	۰/۲۷۲	۰/۱۲۰	۰/۱۶۸	۲/۲۶۶	۰/۰۲۵	۰/۷۸۴	۱/۲۷۶	۰/۰۱۰

در جدول ۴. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (p<۰/۰۰۱، β=۰/۳۷۹) و برای خودکنترلی (p=۰/۰۲۵، β=۰/۱۶۸) بود. لذا می‌توان نتیجه گرفت که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودکنترلی توانایی پیش‌بینی سازگاری زناشویی را دارند. با توجه به مقادیر بتای به‌دست‌آمده میانگین سازگاری زناشویی به‌ازای یک‌نمره افزایش در انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌اندازهٔ ۰/۳۷۹ و به‌ازای یک‌نمره افزایش در خودکنترلی به میزان ۰/۱۶۸ افزایش یافت. مقدار اندازه‌اثر برای متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برابر با ۰/۰۴۱ و برای متغیر خودکنترلی برابر با ۰/۰۱ بود. بنابراین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در مقایسه با خودکنترلی اندازه‌اثر بیشتری داشت.

٤ بحث

هدف مطالعهٔ حاضر تعیین اندازه‌اثر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودکنترلی در سازگاری زناشویی کارکنان متأهل بیمارستان ثامن‌الائمهٔ مشهد بود. اولین یافتهٔ پژوهش نشان داد که بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با سازگاری زناشویی ارتباط مستقیمی وجود دارد. همچنین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به شکل مثبت و معناداری، توانایی پیش‌بینی سازگاری زناشویی را دارد؛ یعنی هر چه قدر فرد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتری داشته باشد، سازگاری زناشویی بیشتری دارد. در زمینهٔ نتیجهٔ به‌دست‌آمده با نتایج مطالعات پیشین، پژوهشی به‌صورت مستقیم انجام نشده است، اما با نتایج مشابه و نزدیک در این زمینه همسوست. به‌طور مثال صداقت‌خواه و بهزادی‌پور در مطالعهٔ خود بر روی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز دریافتند که بین باورهای ارتباطی، ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و کیفیت روابط زناشویی، رابطهٔ معنادار وجود دارد. به‌گونه‌ای که نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که تأثیر باورهای ارتباطی، ذهن‌آگاهی و انعطاف پذیری روان‌شناختی در پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی معنادار است و به‌ترتیب باورهای ارتباطی، ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کم‌ترین تا

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

بیش‌ترین تأثیر را در پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی دارند (۵). همچنین پژوهش میکائیلی و همکاران نشان داد ارتباط منفی و معناداری بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و طلاق هیجانی زوجین وجود داشت (۱۱). در مطالعه‌ای دیگر خرم‌آبادی و همکاران دریافتند که انعطاف‌پذیری اثر مستقیمی بر روابط فرازناشویی دارد (۱۲). در تبیین یافتهٔ فوق می‌توان گفت که افراد دارای انعطاف‌پذیری بالا به لحاظ روان‌شناختی علاقه‌مند به تجربه رویدادهای حتی نامطلوب درونی به‌جای درگیر شدن، تغییر، کنترل و قضاوت دربارهٔ آن رویدادها هستند و حساسیت زمینه‌ای مرتبط باهدف بیشتری دارند، بنابراین بهتر می‌توانند با ناسازگاری‌های زندگی کنار آمده و کمتر در معرض تأثیرات منفی قرار می‌گیرند (۸). درواقع می‌توان بیان کرد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با دردسترس قراردادن منابع بیشتر برای افراد، می‌تواند با کاهش تأثیر رویدادهای منفی درونی و با کمک به آن‌ها برای تعریف دقیق و انجام اهدافی که برای آن‌ها معنادار است، سلامت روانی را ارتقا بخشد (۹) و از ایجاد ناسازگاری در زندگی زناشویی جلوگیری کند. به‌عبارتی‌دیگر می‌توان گفت که هر چه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی فرد بیشتر باشد می‌تواند موقعیت‌های سخت را به‌عنوان موقعیت قابل‌کنترل در نظر بگیرد و در مواجهه با رویدادهای زندگی و رفتار افراد، توانایی چندین توجیه جایگزین را داشته باشد و در موقعیت‌های سخت بتواند به راه‌حل‌های جایگزین فکر کند و درنتیجه ظرفیت او در مقابله، سازگاری و بهبود دشواری‌های زندگی بیشتر است (۷). افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند، چارچوب فکری خود را به‌صورت مثبتی بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و درمقایسه با افرادی که انعطاف‌پذیر نیستند، ازنظر روان‌شناختی بهزیستی بیشتری دارند. باور عمیق دارند که زندگی بامعناست و توانایی بهبود و سازگاری معنادار با تغییرات زندگی رادارند (۱۰).

دیگر یافتهٔ پژوهش نشان داد که بین خودکنترلی با سازگاری زناشویی ارتباط مستقیمی وجود دارد. همچنین خودکنترلی به شکل مثبت و معناداری، توانایی پیش‌بینی سازگاری زناشویی را دارد. از یافتهٔ فوق این‌گونه می‌توان برداشت نمود که هر چه قدر فرد خودکنترلی بیشتری داشته باشد، سازگاری زناشویی بیشتری دارد. یافتهٔ به‌دست‌آمده با نتایج مطالعات پیشین در این زمینه همسوست. به‌طور مثال هادی و همکاران در مطالعه‌ای که بر روی افراد با روابط فرازناشویی عاطفی انجام شده بود، دریافتند که اثر مستقیم خودکنترلی بر تعهد زناشویی معنادار است و خودکنترلی نقش پیش‌بینی‌کنندگی در تعهد زناشویی را داراست (۱۴). مطالعهٔ خرم‌آبادی و همکاران نشان داد خودکنترلی اثر مستقیمی بر روابط فرازناشویی دارد (۱۲). در همین راستا ثناگوی محرر و همکاران در پژوهش که بر روی زوجین در شُرُف طلاق انجام دادند، نشان دادند که بین خودکنترلی و سازگاری زناشویی رابطه وجود دارد (۱۶). در به دست‌آمدن چنین نتیجه‌ای می‌توان گفت خودکنترلی علاوه بر آموزش مدیریت هیجان، بر مهارت‌های مربوط به تاب‌آوری، سازش‌یافتگی، پیشگیری از بروز هیجان نامناسب و اصلاح موقعیت نیز تأکید دارد که این خود می‌تواند در بهبود رفتارهای ناکارآمد و ناسازگاری‌های زناشویی نقش مفیدی ایفا کند (۱۳). همچنین می‌توان گفت که خودکنترلی پیامدهای ارزشمندی به همراه دارد، سازش‌یافتگی در زندگی زناشویی و اجتماع مستلزم این است که افراد با استفاده از فرایند خودکنترلی بتوانند درک خود را از موقعیت دانسته و شیوه‌ای که باید یاد بگیرند را بهبود بخشند؛ تا از این طریق بتوانند بر شرایط ناگوار به وجود می‌آمده، غلبه کنند (۱۴). در تبیینی دیگر می‌توان گفت که خودکنترلی که توانایی تنظیم هیجانات تعریف می‌شود، با تکنیک‌ها و مهارت‌هایی چون ذهن آگاهی، ارتباط بین فردی و ارائه راه‌حل‌های جدید و تعدیل آثار ناراحت‌کننده به فرد در کنار آمدن بهتر با شرایط خاص و هیجان‌های مرتبط با آن کمک می‌کند (۱۵). خودکنترلی به زوجین کمک می‌کند تا هیجان‌های خود را دقیق تشخیص دهند و سپس هر هیجانی را بدون ناتوان شدن در برابر آن بررسی کنند که هدف از آن تعدیل احساسات بدون رفتار واکنشی و مخرب می‌باشد. توانایی آگاه شدن از هیجان، شناسایی و نام‌گذاری هیجان‌ها، پذیرش هیجان منفی در زمان لزوم و روبرو شدن با آن به‌جای اجتناب، از ویژگی‌های افراد دارای خودکنترلی هست (۱۴) که به بهبود فرآیند سازش‌پذیری کمک می‌کند.

نخستین و مهم‌ترین محدودیت این پژوهش استفاده از روش همبستگی است. ازاین‌رو، روابط کشف‌شده را نمی‌توان روابط علی فرض کرد؛ بنابراین، اثبات ارتباط علت و معلولی، نیازمند پژوهش‌های آزمایشی و کنترل‌شده است. علاوه بر این، استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی نیز از محدودیت‌های این پژوهش به شمار می‌رود. با توجه به یافته‌های به‌دست‌آمده پیشنهاد می‌شود برنامه‌ریزان، درمانگران و مشاوران باید به علائم متغیرهای مذکور توجه کرده و براساس آن‌ها برنامه‌هایی را برای بهبود سازگاری زناشویی زنان طراحی کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود که مشاوران و روان‌شناسان با آموزش مهارت‌های خودکنترلی از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی در جهت بهبود سازگاری زناشویی زوجین گام بردارند.

۵ نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با سازگاری زناشویی و بین خودکنترلی با سازگاری زناشویی رابطهٔ مستقیم و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودکنترلی به شکل مثبت و معناداری، توانایی پیش‌بینی سازگاری زناشویی را دارند؛ بنابراین براساس نتایج پژوهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودکنترلی، نقش تعیین‌کننده‌ای در سازگاری زناشویی دارند.

۶ تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری رسانده‌اند، تشکر می‌شود.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان: این پژوهش برگرفته از رسالهٔ دکتری نویسندهٔ اول در رشتهٔ روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد به شمارهٔ ۲۹/۱۱/۲/۵۶۱۹ به تاریخ

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

۱۳۹۹/۰۹/۲۹ است. همچنین مجوز اجرای آن بر روی افراد نمونه از سوی بیمارستان ثامن‌الائمهٔ شهر مشهد با شماره نامهٔ ۹۲۵/۱۳۳ مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۲۹ صادر شده است.

رضایت برای انتشار: این امر غیر قابل اجرا است.

دسترسی به مواد و داده‌ها

شیوه و شرایط دسترسی به داده‌ها موجود هست.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارند.

منابع مالی: تمامی هزینه‌های مالی توسط نویسنده اول تأمین‌شده است.

مشارکت نویسندگان

نویسندهٔ اول در ارائهٔ ایدهٔ پژوهشی و جمع‌آوری داده، نویسندهٔ دوم در طراحی مطالعه و نویسندهٔ سوم در آنالیز و تفسیر داده‌ها مشارکت داشته‌اند.

References

1. Wang F-L, Gu X-M, Hao B-Y, Wang S, Chen Z-J, Ding C-Y. Influence of marital status on the quality of life of Chinese adult patients with epilepsy. Chinese Medical Journal. 2017; 130 (1):83-7. https://doi.org/10.4103/0366-6999.196572
2. Manyam SB, Junior VY. Marital adjustment trend in Asian Indian families. Journal of Couple & Relationship Therapy. 2014 Apr 3;13(2):114-32. https://doi.org/10.1080/15332691.2013.852491
3. Goldfarb MR, Trudel G. Marital quality and depression: a review. Marriage & Family Review. 2019 Nov 17;55(8):737-63. https://doi.org/10.1080/01494929.2019.1610136
4. Alibakiyan A, Afsharineya K. Evaluating model of meditating marital boredom role in the relationship between self-differentiation, conflict resolution styles & marital expectations in predicting marital adjustment in married men & women in Kermanshah. Scientific Journal Management System. 2020; 10 (38):225-46. [Persian]. http://jpmm.miau.ac.ir/article_4242.html
5. SedaghatKhah A, BehzadiPoor S. Predictingthe Quality of Marital Relationship on the base of Relationship Beliefs, Mindfulness and Psychological Flexibility. Quarterly Journal of Women and Society. 2017; 8 (30) :57-77. [Persian]. http://jzvj.miau.ac.ir/article_2391.html
6. Leeming E, Hayes SC. Parents are people too: The importance of parental psychological flexibility. Clinical Psychology: Science and Practice. 2016;23(2):158–60. https://doi.org/10.1111/cpsp.12147
7. Zong J-G, Cao X-Y, Cao Y, Shi Y-F, Wang Y-N, Yan C, et al. Coping flexibility in college students with depressive symptoms. Health and Quality of Life Outcomes. 2010; 8 (1):1-6.
8. McCracken LM, Morley S. The Psychological Flexibility Model: A Basis for Integration and Progress in Psychological Approaches to Chronic Pain Management. The Journal of Pain. 2014 Mar 1;15(3):221–34. https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.10.014
9. Kazemi H, Shojaei F, Soltanizadeh M. The effect of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological flexibility, distress tolerance, and re-experiencing the trauma in veterans with post-traumatic stress disorder. Military Caring Sciences. 2018; 4 (4) :236-248. [Persian] DOI: 10.29252/mcs.4.4.236
10. Asghari Ebrahimabad M, Mamizade M. An investigation into the role of psychological flexibility and hardiness in explaining soldiers' psychological well-being. Research in Clinical Psychology and Counseling. 2018 Jun 22;8(1):37-51. [Persian] Doi: 10.22067/ijap.v8i1.67658
11. Mikaeli N, Rahimi S, Sedaghat M. The role of family communication patterns, motivational structure and psychological flexibility in predicting couples' emotional divorce. Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal. 2018 Sep 10;4(1):1-6. [Persian]
12. Khorramabadi R, Sepehri Z, Bigdeli I. Structural model of executive function and extramarital relationship with mediating role of self-control. Journal of Cognitive Psychology. 2018 Jan 1;6(1):46-57. [Persian] http://jcp.khu.ac.ir/article-1-2954-fa.html
13. Moatamedi A, Aazami Y, Jalalvand M, Mehrad Sader M. The role of locus of control, meaning of life and marital relationships in predicting quality of life. Journal of Geriatric Nursing. 2017; 3 (2) :46-62. [Persian]. http://jgn.medilam.ac.ir/article-1-216-fa.html
14. Daly M, Baumeister RF, Delaney L, MacLachlan M. Self-control and its relation to emotions and psychobiology: evidence from a Day Reconstruction Method study. Journal of Behavioral Medicine. 2014 Feb;37(1):81-93.
15. Wills TA, Simons JS, Sussman S, Knight R. Emotional self-control and dysregulation: A dual-process analysis of pathways to externalizing/internalizing symptomatology and positive well-being in younger adolescents. Drug and Alcohol Dependence. 2016 Jun 1;163:S37–45. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.08.039
16. Sanagouye Moharrer G, Sanjarani S, Sanadgol H, Barahoei F. The effect of self-control on marital satisfaction in two groups of couples who have a normal life and couples on the verge of divorce. Social Science Studies Quarterly. 2017; 3 (2) :161-5. [Persian]
17. Rasouli Z, Farahbakhsh K. Relationship between Attachment Styles and Locus of Control. Thought and

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

Behavior in Clinical Psychology. 2009; 4 (13):17-25. [Persian]
18. Ashoori J. The relationship between personality traits, religiosity orientation and locus of control and marital satisfaction of elder women. Journal of Geriatric Nursing. 2015;1(3):21-33. [Persian] http://jgn.medilam.ac.ir/article-1-102-fa.html
19. Aazami Y, Motamedi A, Foroughinejad E, Jalalvand M, Sadr MM. Role of Personality Characteristics, Religious Attitude and Source of Individual Control in the Quality of Retired People's Marital Relationships. Aging Psychology. 2016 Nov 21;2(3):205–15. [Persian] https://jap.razi.ac.ir/article_618.html
20. Sadeghi MA, Mousavi J, Mootabi F, Dehghani M. Couple's personality similarity and marital satisfaction. Contemporary Psychology, Biannual Journal of the Iranian Psychological Association. 2016 Mar 10;10(2):67-82. [Persian] Doi: 10.30473/SC.2019.45046.2334
21. Fotohi S, Abolghsemi A. Relationship between personality dimensions and marital adjustment of couples: Investigating the mediating role of love styles. The Women and Families Cultural-Educational Journal. 2016; 11 (35):41-60. [Persian] https://cwfs.ihu.ac.ir/article_201685.html?lang=fa
22. Krejcie RV, Morgan DW. Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement. 1970 Sep 1;30(3):607–10. https://doi.org/10.1177/001316447003000308
23. Bond FW, Hayes SC, Baer RA, Carpenter KM, Guenole N, Orcutt HK, et al. Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. Behavior Therapy. 2011 Dec 1;42(4):676–88. Doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007
24. Imani M. Assessing the factor structure of the psychological resilience questionnaire in students. Journal of Teaching and Learning Studies. 2016;8(1):162-81. [Persian] Doi: 10.22099/JSLI.2016.3830
25. Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Journal of personality. 2004;72(2):271–324. https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
26. Ahmaadi Joybari M. The Relationship between Self-control and Responsibility of the Sixth Grade Girl Elementary School Students (Case Study: Babolsar City). Journal of Psychology, Educational Sciences and Social Sciences. 2017; 1 (2):63-70. [Persian] https://www.tpbin.com/JArticle/1364
27. Locke HJ, Wallace KM. Short Marital-Adjustment and Prediction Tests: Their Reliability and Validity. Marriage and Family Living. 1959;21(3):251–5. Doi: 10.2307/348022
28. Mazaheri M, Heydari M, Pouretemad HR. Comparison Of Mental Health In Student Couples Of Ordinary & Mass Marriages. Journal of psychology. 2003 ; 7 (1): 52-72. [Persian]
29. Shakerian A. The Role Of Personality Trait Dimensions And Gender On Predicting Marital Adjustment. Journal of Kermanshah University of Medical Sciences (BEHBOOD).2012;16(1):16-22. [Persian]

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]