

Research Paper

The Predictive Role of Self Compassion and Psychological Capital for Family Functioning in Married Women in Shiraz City

Armita Sharif pour Shirazi¹, Zahra Ghaderi^{*2}

1. M.A of Counseling.marvdasht Branch.Islamic Azad University.Marvdasht.Iran.

2. Assistant Profosor.Department of Conseling . marvdasht Branch.Islamic Azad University.Marvdasht.Iran – Corresponding Author: Zahra ghaderi.

Received:2021/07/04

Revised: 2021/09/02

Accepted: 2021/10/28

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/jzvj.2022.28378.3607

Keywords:

Family Function, Self-Compassion, Psychological Capital

Abstract

Introduction: The aim of this study was to predict family function based on self-compassion and psychological capital on married women in government agencies in Shiraz.

Materials and Methods: In order to investigate the objectives of the study, a descriptive correlational method was selected. 120 married women working in government agencies in Shiraz were selected using single-stage cluster sampling method and were asked to complete the Epstein Family Function Questionnaire, Neff Self-Compassion Questionnaire and Luthans Psychological Capital Questionnaire

Findings: The results of data analysis showed that self-compassion has a positive and significant role in predicting family function. Also, psychological capital has a positive and significant role in predicting family function. Self-compassion also significantly predicts the subscales of communication, emotional companionship, emotional attachment, and overall performance of the Family Functioning Questionnaire, but it isn't able to predict three other subscales, including: roles and behavior control and problem –solving

Conclusion: The results of this study can be used for couples with marital conflicts.

Citation: Sharif pour Shirazi, A., Ghaderi, Z., The Predictive Role of Self Compassion and Psychological Capital for Family Functioning in Married Women in Shiraz City: Quarterly Journal of Women and Society. 2022; (50): 139-150.

***Corresponding Author:** Zahra ghaderi

Address: Assistant Profosor.Department of Conseling . marvdasht Branch.Islamic Azad University.Marvdasht.Iran.

Tell: 09172558780

Email: zahra_ghaderi@miau.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

The concept of family functioning is considered as one of the important variables in measuring and evaluating the family, which is defined as "the family's ability to adapt to changes in life, resolve conflicts, solidarity among family members, respecting the other person's boundaries and implementing the rules, regulations and principles governing this institution in order to protect the entire system. On the other hand, women are considered as an important element in the family. Women's health is the foundation of family and community health and plays an important role in ensuring and maintaining family and community health. This study hypothesizes that self-compassion is considered as a predictor of family functioning in married women. Self-compassion means understanding toward ourselves instead of blaming oneself for one's shortcomings and ultimately accepting oneself and others unconditionally. In the present study, it is hypothesized that another variable predicts family performance, which is psychological capital, PsyCap is theorized as a higher-order construct that is "composed" of four underlying constructs, precisely self-efficacy (also called confidence), hope, optimism, and resiliency. Therefore, this study was carried out aimed to investigate the predictive power of self-compassion and psychological capital for family functioning.

Methods

The method used in this study was descriptive-correlational. The statistical population of this study was all married women working in government offices in Shiraz. The sample of this study consisted of 120 people who were selected by one-stage cluster sampling method from 4 government offices in Shiraz. The Epstein

et al.'s Family Functioning Questionnaire, the Neff's short form of the Self-Compassion Scale and Luthans's The Psychological Capital Questionnaire (PCQ). Also, SPSS software and statistical method of Pearson correlation coefficient and regression were used to analyze the research data.

Findings

The results of data analysis showed that self-compassion has a positive and significant role in predicting family function. Also, psychological capital has a positive and significant role in predicting family function. Self-compassion also significantly predicts the subscales of communication, emotional companionship, emotional attachment, and overall performance of the Family Functioning Questionnaire, but it isn't able to predict three other subscales, including: roles and behavior control and problem –solving

Conclusion

Family plays an important role in the development of personality of people and most people with personality and mental disorders, who lack the mental health have come from families with mental disorders and women are a key element in determining the quality of family performance. According to the results of this study, the skill of self-compassion, which refers to the skill of awareness of blame and criticism of the mind means avoiding being trapped in the trap of false negative rumination of the mind in front of oneself and others. Also, psychological capital as a positive psychological trait that increases self-efficacy, hope, optimism, and resiliency in people, increases the possibility of effective confrontation with communication conflicts and predicts optimal family functioning and efficiency.

مقاله پژوهشی

پیش بینی عملکرد خانواده بر اساس شفقت به خود و سرمایه روانشناختی در زنان متاهل شیراز

آرمینا شریف پور شیرازی^۱، زهرا قادری^{۲*}

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، ایران.

۲. استادیار گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف پیش بینی عملکرد خانواده بر اساس شفقت به خود و سرمایه روانشناختی بر روی زنان متاهل در ادارات دولتی شهر شیراز به مرحله اجرا درآمد.

روش: به منظور بررسی هدف پژوهش، روش توصیفی از نوع همبستگی انتخاب شد. ۱۲۰ نفر از زنان متاهل شاغل در ادارات دولتی شهر شیراز به شیوه نمونه گیری خوشه ای تک مرحله ای انتخاب و پرسشنامه عملکرد خانواده اپشتاین، پرسشنامه شفقت به خود نف و سرمایه روانشناختی لوتانز را تکمیل نمودند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS و روش آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس صورت گرفت.

یافته‌ها: نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که شفقت به خود در پیش بینی عملکرد خانواده نقش مثبت و معناداری دارد، همچنین سرمایه روانشناختی نیز در پیش بینی عملکرد خانواده نقش مثبت و معناداری دارد. شفقت به خود، قادر به پیش بینی سه خرده مقیاس عملکرد خانواده شامل حل مشکل، نقش ها و کنترل رفتار نبود اما خرده مقیاس های ارتباط، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی و عملکرد کلی بطور معنادار پیش بینی کرد.

بحث و نتیجه گیری: بر اساس نتایج این پژوهش می توان گفت کیفیت مطلوب عملکرد خانواده تحت تاثیر عوامل گوناگونی است. در این رابطه بهزیستی روانشناختی و شفقت به خود به عنوان خصیصه های مثبت و موثر عمل می کنند.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۱۳

تاریخ داوری: ۱۴۰۰/۰۶/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۸/۰۶

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

10.30495/jzv.2022.28378.3607

واژه‌های کلیدی:

عملکرد خانواده، شفقت به خود، سرمایه روانشناختی

* نویسنده مسئول: زهرا قادری

نشانی: استادیار گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، ایران

تلفن: ۰۹۱۷۲۵۵۸۷۸۰

پست الکترونیکی: z_ghaderi_sh@yahoo.com

مقدمه

خانواده جایگاه مهمی در رشد شخصیت افراد دارد و اغلب افراد دچار مشکلات مختلف شخصیتی و روانی که فاقد بهداشت و سلامت روانی هستند از خانواده های ناسالم برخاسته اند (۱). آسیب روانی نیز اصلا یک مشکل درون فردی در یک عضو خانواده نیست بلکه یک فرایند تعاملی بین اعضای خانواده است (۲). بسیاری از پژوهشگران، مفهوم "عملکرد خانواده" را به توانایی خانواده در هماهنگی یا تطابق با تغییرات ایجاد شده در طول حیات، حل تضادها و تعارض ها، همبستگی بین اعضا و موفقیت در الگوهای انضباطی، رعایت حد و مرز بین افراد و اجرای قوانین و مقررات و اصول حاکم بر این نهاد با هدف حفاظت از کل سیستم دانسته اند و آن را یک متغیر مهم در سنجش خانواده ارزیابی کرده اند (۳). فلوریا و همکاران نشان دادند که ادراک فرزندان از محیط خانواده شامل ادراک آنها از فاصله یا نزدیکی اعضا با یکدیگر است و کیفیت روابط، بیشتر از امکانات و تسهیلات موجود در خانه بر تاب آوری فرزندان تاثیر دارد. وحیدی و همکاران (۴) نیز در گروه نمونه ای از خانواده های استرالیایی دیدند که الگوی والد گری و تعاملات متزلزل پدر و مادر نقش واسطه ای معناداری در رابطه تعارض کار هریک از والدین و سلامت روان فرزندان دارد.

از طرفی زنان، یک رکن مهم در خانواده محسوب می شوند. سلامت زنان زیربنای سلامت خانواده و جامعه هستند و اهمیت ویژه ای در تامین و استمرار سلامت خانواده و جامعه دارند (۵). اشتغال زنان نیز علاوه بر مزایا و پیامدهای مثبت همانند مشارکت در توسعه اجتماعی و اقتصادی و کمک به درآمد خانواده دارای معایب و پیامدهای منفی نیز می تواند باشد؛ از جمله این پیامدها می توان به تعارض نقش ها و فشار مفرط بر زنان اشاره کرد که در برخی از موارد دامنگیر خانواده و اجتماع می شود (۶). به نظر می رسد که اشتغال زنان و دستیابی آنان به منابع اقتصادی حاصل کار در خارج از خانه و تسخیر فضاهای تازه ی اجتماعی توسط آنان ساختار چند ساله ی خانواده را تغییر داده و ضرورت تحولی نو در خانه را پدید آورده است. بطور کلی باید بیان داشت که روابط خانواده تحت تاثیر پویایی های نهادی اجتماعی با تحول دایم روبرو است. با تحول شرایط زیستی و به تبع آن بروز نیازهای جدید، پیوسته نقش ها در حال تغییر هستند به طوری که از اعتبار نقش های سنتی روز به روز کاسته شده و موجبات دگرگونی آنها فراهم می شود.

همچنین این نکته قابل تامل است که به رغم پذیرش وسیع اشتغال زنان از جانب طبقات متفاوت اجتماعی ایران، هنوز آن تغییرات فرهنگی که لازمه هماهنگی میان اشتغال زن و تقسیم وظایف و مسئولیت خانواده است به طور کامل روی نداده است.

پژوهشهای انجام شده در این زمینه نیز نتایج ضد و نقیصی داشته اند. به عنوان مثال نتایج مدنی و نژاد فلاح (۷) که به بررسی تاثیر اشتغال زنان بر خانواده پرداخته اند نشان داد که زنان غیر شاغل در زمینه بهداشت روانی و رضایت زناشویی نسبت به زنان شاغل وضعیت مطلوب تری داشتند.

از طرفی نتایج تقوی و محمدی (۸) در بررسی تاثیر اشتغال خارج از خانه زنان بر روابط خانوادگی که بر ۳۹۷ نفر زن متأهل شاغل در اهر انجام دادند نشان داد که اشتغال زنان توانسته است بر روابط خانوادگی آنها که شامل روابط زناشویی (رابطه زن و شوهر) رابطه خویشاوندی (رابطه با خانواده یا بستگان همدیگر) و رابطه والد- فرزندی است تاثیر مثبت داشته باشد.

با استناد به این نتایج و با توجه به اهمیت نقش زنان در عرصه خانواده و اجتماع، پژوهش حاضر به پیش بینی عملکرد خانواده بر اساس سرمایه روان شناختی و شفقت به خود در زنان شاغل در شهر شیراز پرداخته است.

یکی از عواملی که می تواند پیش بینی کننده عملکرد خانواده در زنان متأهل باشد، شفقت به خود است. مهربانی با خود مستلزم ملایمت، حمایت و درک خود به جای سرزنش و انتقاد از خود به خاطر کاستی ها و نقص ها و همچنین تسکین و آرامش به خود در مواقع پریشانی و نهایتا پذیرش بدون قید و شرط خود است. (۹) اشتراکات انسانی مستلزم درک این مسئله است که همه ی انسان ها اشتباه می کنند و شکست می خورند و ذهن آگاهی مستلزم آگاهی از درد و رنج تجربه شده در زمان حال بدون این که نه نادیده گرفته شود و نه به نشخوار منتهی گردد (۱۰). فلدمن و کویکن (۱۱) در مقاله مروری خود که شواهدی قوی بر رابطه بین خود شفقت ورزی و آسیب شناسی آورده اند بیان کرده اند که خود شفقت ورزی برای رشد بهزیستی، کاهش اضطراب، افسردگی و استرس اهمیت دارد. پرویزی و همکاران (۱۲)، نشان دادند که افراد شفقت ورز در زمان حل تعارضات بین شخصی احساس اعتماد بیشتری را نسبت به آن هایی که نسبت به خود شفقت ورز نبودند گزارش کردند. توانایی پذیرش خود همان گونه که هستند به افراد شفقت ورز اجازه می دهد که مطابق با افکار و ارزش های درونی خود باشند و بر این اساس در روابط خود قاطعانه و قابل اعتماد عمل می کنند. هنگام مواجهه با مسائل آزار دهنده، خود شفقت ورزی منجر به تسکین و تعدیل احساسات شدیدشان می شود و بنابراین می توانند با آرامش بیشتری به تعارضات ارتباطی پاسخ دهند (۱۳).

متغیر دیگر که در پژوهش حاضر فرض شده است پیش بینی کننده عملکرد خانواده و سرمایه روانشناختی می باشد. سرمایه روانشناختی جنبه مثبت زندگی انسان ها و مبتنی بر درک شخصی خود، داشتن هدف برای رسیدن به موفقیت و پایداری در برابر

خرد هم قیاس های آن بین ۷۲٪ تا ۹۲٪ بدست آمد که همسانی درونی نسبتا خوبی را نشان می دهد.

زاده محمدی و ملک خسروی (۱۸) ضریب الفای کرونباخ برای کل پرسشنامه را ۰/۹۴. و برای خرده مقیاسهای حل مساله ۰/۷۲؛ ارتباط ۰/۷۰؛ نقش ها ۰/۷۱؛ همراهی عاطفی ۰/۷۳؛ کنترل رفتار ۰/۶۶؛ و آمیزش عاطفی ۰/۷۱. گزارش کردند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۷۸. به دست آمد.

پرسشنامه شفقت خود فرم کوتاه: مقیاس ۱۲ ماده ای خود دلسوزی فرم کوتاه یا همان پرسشنامه شفقت خود توسط ریس، پامیر، نف و ون گاجت در سال ۲۰۱۱ ساخته شد. نسخه بلند این مقیاس در سال ۲۰۰۳ و با ۲۶ ماده ساخته شده بود. این پرسشنامه دارای ۶ عامل دو وجهی است که عبارتند از مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، احساس مشترکات انسانی، انزوا، خود آگاهی و فزون همانندسازی. این پرسشنامه در طیف لیکرت از ۱ تا ۵ نمره گذاری می شود. در مطالعه ی نیف و همکاران (۱۰) آلفای کرونباخ این پرسشنامه در تابند ۰/۸۶. و در آمریکا ۰/۹۵. گزارش شده است. در ایران محمدی، برهانی و روشن زاده (۱۸) آلفای کرونباخ ۰/۸۳. بدست آوردند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۷۳. بدست آمد.

پرسشنامه سرمایه روانشناختی: برای سنجش سرمایه روانشناختی از پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز و همکاران که در سال ۲۰۰۷ ساخته شده استفاده می شود. در این پرسشنامه از مقادیر استاندارد شده که به طور وسیعی ساختار هایی که امیدواری، تاب آوری، خوش بینی و خودکارآمدی را می سنجد استفاده می شود و قابلیت اعتبار و پایایی این خرده مقیاس ها نیز اثبات شده است، این پرسشنامه شامل ۲۴ سوال و هر خرده مقیاس شامل ۶ گویه است و آزمودنی به هر گویه در مقیاس ۶ درجه ای لیکرت (کاملا مخالفم تا کاملا موافقم) پاسخ می دهد. نتایج تحلیل عاملی تاکید می حاکمی از این بود که این آزمون دارای عوامل و سازه های مورد نظر سازندگان آزمون است. در حقیقت نتایج تحلیل عاملی روایی سازه آزمون را تایید کردند. مدل شش عاملی به ارزش بهتری با داده ها داشته و با مدل نظری هم هماهنگی بیشتری دارد. نسبت خی دو این آزمون برابر با ۲۴/۶ است و آماره های RMSEA, CFI در این مدل به ترتیب ۰/۹۷. و ۰/۸. هستند (۱۵). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۸۱. بدست آمد.

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از شاخص های آمار توصیفی میانگین و انحراف معیار و از روش های آمار استنباطی رگرسیون گام به گام و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

مشکلات است (۱۴). سرمایه روانشناختی یک حالت روانشناختی مثبت و رویکرد واقع گرا و انعطاف پذیر نسبت به زندگی است که از چهار سازه امید، خوش بینی، تاب آوری و خودکارآمدی تشکیل می شود و هر کدام از آن ها به عنوان یک ظرفیت روانشناختی مثبت در نظر گرفته می شود. (۱۵) گرچه مطالعه ی تاثیر سرمایه روانشناختی به عنوان یک سازه مرتبه بالا بر عملکرد خانواده در مرحله آغازین قرار دارد و مطالعات اندکی در این زمینه انجام شده است اما دیده شده که سرمایه روانشناختی یکی از عواملی است که در رضایت زناشویی می تواند اثرگذار باشد (۱۶) دوره های آموزش سرمایه روانشناختی تاثیر قابل ملاحظه ای بر روی مشارکت و عملکرد خانواده دارد. مداخلات آموزشی ارتقاء و توسعه سرمایه روانشناختی به شیوه ی دوره های آموزشی آنلاین نیز اجرا شده و به نتایج مثبتی دست یافته است. به عنوان مثال لوتانز و همکاران (۱۵) بیان می دارند که مداخلات سرمایه روانشناختی تا حداقل ۱۰ درصد بر روی عملکرد خانواده تاثیر می گذارند.

از آن جایی که زنان هر کشوری بخش مهمی از سرمایه های انسانی - اجتماعی آن جامعه تلقی می شوند و توجه به بهزیستی و مشکلات آن ها سهم مهمی در ارتقا سلامت و عملکرد خانواده و رشد و شکوفایی کشور ایفا می کنند، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش شفقت به خود و سرمایه روانشناختی با عملکرد خانواده در زنان متاهل شاغل انجام شده است.

روش پژوهش و ابزار پژوهش

روش پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و ماهیت و روش، توصیفی و از نوع همبستگی است.

جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه زنان متاهل شاغل ادارات دولتی شهر شیراز در سال ۱۳۹۹ بودند که به شیوه نمونه گیری از نوع خوشه ای تک مرحله ای انتخاب گردید؛ به این ترتیب که از بین همه ی ادارات دولتی ۴ اداره به تصادف انتخاب و ۱۲۰ نفر از زنان متاهل واجد شرایط در آن اداره ها مخاطب تحقیق بودند. ابزار سنجش در این پژوهش پرسشنامه بود:

پرسشنامه عملکرد خانواده: یک پرسشنامه ۶۰ سوالی است که برای سنجیدن عملکرد خانواده بر مبنای الگوی مک مستر تدوین شده است. این ابزار در سال ۱۹۸۳ توسط اپشتاین، بالدوین و بیشاب با هدف توصیف ویژگی های سازمانی و ساختاری خانواده تهیه شده است که توانایی خانواده را در سازش با حوزه وظایف خانوادگی با یک مقیاس خود گزارش دهی، مورد سنجش و ارزیابی قرار می دهد (۱۷) FAD دارای شش بعد حل مشکل، ارتباط، نقش ها، همراهی عاطفی، آمیختگی عاطفی و کنترل رفتار است. (۳) این آزمون پس از تهیه توسط مولفان در سال ۱۹۸۳ بر روی یک نمونه ۵۰۳ نفری اجرا گردید. دامنه ضریب آلفای

یافته های پژوهش

جدول شماره ۱ و ۲ شاخص های توصیفی مربوط به متغیر های پژوهش آمده است همچنین از خروجی جدول ۳ با استفاده از آزمون معنی داری ضریب همبستگی پیرسون می توان نتیجه گرفت که شفقت خود با عملکرد خانواده و تمامی ابعاد آن بجز حل مشکل، نقش ها و کنترل رفتار رابطه مستقیم معنا دار دارد. همچنین سرمایه روانشناختی با عملکرد خانواده و تمامی ابعاد آن بجز همراهی عاطفی رابطه مستقیم معنا دار دارد.

جهت پیش بینی عملکرد خانواده از طریق شفقت به خود از تحلیل رگرسیون به شیوه ساده استفاده شد و نتایج در جدول ۴ قابل مشاهده است. شفقت به خود به طور معنی دار قادر به پیش بینی مثبت عملکرد خانواده می باشد. مجذور ضریب همبستگی چندگانه برابر با ۰/۰۷۱ است، این بدان معنی است که حدود ۷ درصد واریانس عملکرد خانواده توسط شفقت به خود قابل پیش بینی است.

جهت بررسی این فرضیه که سرمایه روانشناختی به طور معناداری قادر به پیش بینی عملکرد خانواده است از تحلیل رگرسیون به شیوه ساده استفاده شد و نتایج در جدول شماره ۵

قابل مشاهده است. سرمایه روانشناختی به طور معنی دار قادر به پیش بینی مثبت عملکرد خانواده می باشد. مجذور ضریب همبستگی چندگانه برابر با ۰/۱۵۳ است، این بدان معنی است که حدود ۵ درصد واریانس عملکرد خانواده توسط سرمایه روانشناختی قابل پیش بینی است.

همچنین جدول شماره ۶ نتایج بررسی این فرض را که شفقت به خود به طور معناداری قادر به پیش بینی ابعاد عملکرد خانواده در زنان متأهل شاغل ادارات دولتی است. با استفاده از تحلیل رگرسیون ساده نشان می دهد و می توان استنباط کرد که شفقت به خود به طور معنی دار قادر به پیش بینی مثبت تمامی ابعاد عملکرد خانواده بجز حل مشکل، نقش ها و کنترل رفتار می باشد. مجذور ضریب همبستگی چندگانه برای ابعاد ارتباط، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی و عملکرد کلی به ترتیب برابر با ۰/۰۴، ۰/۱۰، ۰/۰۹ و ۰/۰۸ است، این بدان معنی است که به ترتیب حدود ۴، ۱۰، ۹ و ۸ درصد واریانس ابعاد ارتباط، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی و عملکرد کلی توسط شفقت به خود قابل پیش بینی است.

جدول ۱- شاخص های آماری شفقت به خود- عملکرد خانواده- سرمایه روانشناختی

عملکرد خانواده	شفقت خود	سرمایه روانشناختی	
۱۲۳/۰۱	۳۶/۹۰	۶۲/۲۱	میانگین
۲۲/۳۷	۳/۹۶	۱۶/۳۳	انحراف معیار
۸۹	۲۴	۲۶	کمینه
۲۲۴	۴۶	۱۳۵	بیشینه

جدول ۲- شاخص های آماری ابعاد عملکرد خانواده

عملکرد کلی	کنترل رفتار	آمیزش عاطفی	همراهی عاطفی	نقش ها	ارتباط	حل مشکل	
۲۴/۵۲	۱۶/۱۸	۲۵/۵۸	۱۳/۷۲	۱۷/۷۲	۱۴/۰۴	۱۱/۲۵	میانگین
۵/۴۱	۳/۹۲	۵/۰۷	۳/۲۵	۴/۰۰	۳/۵۰	۲/۵۰	انحراف معیار
۱۵	۷	۲۱	۷	۱۰	۷	۶	کمینه
۴۶	۳۳	۴۵	۲۴	۳۴	۲۸	۲۳	بیشینه

جدول ۳- ماتریس همبستگی شفقت به خود، سرمایه روانشناختی و عملکرد خانواده و ابعاد عملکرد خانواده

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱. شفقت خود										
۲. سرمایه روانشناختی	۰/۱۲۱									
۳. عملکرد خانواده	۰/۲۶۶**	۰/۳۰۱**								
۴. حل مشکل	۰/۱۰۱	۰/۴۵۳**	۰/۶۸۴**							
۵. ارتباط	۰/۱۹۸*	۰/۳۴۸**	۰/۷۹۱**	۰/۶۰۳**						

۶. نقش ها	۰/۱۶۰	۰/۲۵۶**	۰/۷۹۷**	۰/۴۹۲**	۰/۵۱۲**	۱
۷. همراهی عاطفی	۰/۳۲۳**	۰/۱۱۷۹	۰/۷۹۶**	۰/۴۷۵**	۰/۵۸۰**	۱
۸. آمیزش عاطفی	۰/۲۹۸**	۰/۱۸۶*	۰/۸۶۳**	۰/۴۲۷**	۰/۶۲۱**	۱
۹. کنترل رفتار	۰/۰۸۱	۰/۳۵۹**	۰/۷۵۰**	۰/۳۳۹**	۰/۵۱۱**	۱
۱۰. عملکرد کلی	۰/۲۷۵**	۰/۴۵۲**	۰/۸۸۸**	۰/۶۸۲**	۰/۶۶۵**	۱

*معنی داری در سطح ۰/۰۵ **معنی داری در سطح ۰/۰۱

جدول ۴ - نتایج تحلیل رگرسیون عملکرد خانواده بر حسب شفقت به خود

متغیر ملاک	متغیرهای پیش بین	بتا	t	p	R	R ²	F	df	p
عملکرد خانواده	شفقت به خود	۰/۲۶۶	۲/۹۹۷	۰/۰۰۳	۰/۲۶۶	۰/۰۷۱	۸/۹۸	۱,۱۱۸	۰/۰۰۳

جدول ۵ - نتایج تحلیل رگرسیون عملکرد خانواده بر حسب سرمایه روانشناختی

متغیر ملاک	متغیرهای پیش بین	بتا	t	p	R	R ²	F	df	p
عملکرد خانواده	سرمایه روانشناختی	۰/۳۹۱	۴/۶۱۸	۰/۰۰۰	۰/۳۹۱	۰/۱۵۳	۲۱/۳۳	۱,۱۱۸	۰/۰۰۰

جدول ۶ - نتایج تحلیل رگرسیون ابعاد عملکرد خانواده بر حسب شفقت به خود

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	بتا	t	p	R	R ²	F	df	p
حل مشکل		۰/۱۰۱	۱/۱۰۲	۰/۲۷۳	۰/۱۰۱	۰/۰۱	۱/۲۱	۱/۱۱۸	۰/۲۷۳
ارتباط		۰/۱۹۸	۲/۱۹۰	۰/۰۳۱	۰/۱۹۸	۰/۰۳۹	۴/۷۹	۱/۱۱۸	۰/۰۳۱
نقش ها		۰/۱۶۰	۱/۷۵۶	۰/۰۸۲	۰/۱۶	۰/۰۲	۳/۰۸	۱/۱۱۸	۰/۰۸۲
همراهی عاطفی	شفقت به خود	۰/۳۲۳	۰/۷۰۶	۰/۰۰۰	۰/۱۰۴	۰/۰۹۷	۱۳/۷۴	۱/۱۱۸	۰/۰۰۰
آمیزش عاطفی		۰/۲۹۸	۳/۳۹۰	۰/۰۰۱	۰/۲۹۸	۰/۰۸۹	۱۱/۴۹	۱/۱۱۸	۰/۰۰۳
کنترل رفتار		۰/۰۸۱	۰/۸۸۷	۰/۳۷۷	۰/۰۸	۰/۰۰۷	۰/۷۸۷	۱/۱۱۸	۰/۳۷۷
عملکرد کلی		۰/۲۷۵	۳/۱۱۲	۰/۰۰۲	۰/۲۷۵	۰/۰۷۶	۹/۶۸	۱/۱۱۸	۰/۰۰۲

می باشد. همچنین بر اساس نتایج جدول ۶ شفقت به خود ابعاد عملکرد خانواده شامل ارتباط، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی و عملکرد کلی را به شکل معناداری پیش بینی می کند. این بخش از یافته ها با نتایج تحقیق جعفرزاده (۱۷)، قزلقسلو (۱۸) شفیقی (۱۹)، فهیم دانش (۲۰) همسو می باشد. امروزه موج سوم درمانهای شناختی رفتاری با ایجاد فضای متفاوت سعی در ایجاد

پژوهش حاضر در جهت بررسی نقش پیش بینی کنندگی شفقت به خود و سرمایه روانشناختی بر عملکرد خانواده طرح ریزی شد. بنابراین فرض شد که شفقت به خود به طور معناداری قادر به پیش بینی عملکرد خانواده در زنان متأهل است. با توجه به یافته های جدول ۴ می توان استنباط کرد شفقت به خود به طور معناداری قادر به پیش بینی مثبت عملکرد خانواده

نگرشی نو به زندگی انسان دارد. یکی از این روش ها درمان مبتنی بر شفقت به خود است. نخستین اصل درمان متمرکز بر شفقت از سیستم های عمومی تنظیم احساسات شامل سیستم تهدید و حفاظت از خود، سیستم هیجانان و سیستم حمایت اجتماعی برخاسته است. در این روش اعتقاد بر این است که اگر افراد از افکار، احساسات و قضاوت های دردناک خود اجتناب نکنند و آنها را سرکوب نکنند، بلکه آنها را تولیدات عادی ذهن ببینند و اگر مهارت نظاره گری و فاصله گیری از ذهن را یاد بگیرند، خواهند توانست حساسیت و واکنش پذیری خود نسبت به آنها را پایین بیاورند. در اینجا فرض بر این است که اگر فرد بتواند این تولیدات ذهن را مانند تکه های گذران ابر، در حال عبور و موقتی ببیند یا این مهارت را بیاموزد که نوع تمرکز و توجه خود را بر این احساسات، افکار و انتظارات، ب طور آگاهانه تغییر داده و تنظیم کند به عملکرد روانی مطلوبتری خواهد رسید. نتایج اخیر پژوهش های علوم اعصاب و تصویر برداری مغزی (۲۱) نیز نشان دهنده ی این مسئله است که تمرین تصویرسازی شفقت برای دیگران و خود به تغییراتی در قشر پیشانی، دستگاه ایمنی بدن و بهزیستی عمومی بدن منجر می شود بدین صورت که باعث می شود از سیستم تهدید و حفاظت از خود که منبع احساسات دشوار و دردناک است به سیستم تسکین دهنده رضایت و امید برگردیم که ما را قادر می سازد تعادل و آرامش درونی خود را بدست آوریم. در این حالت از میزان ترشح کورتیزول کاسته می شود که خود باعث می شود عملکرد روانی و جسمانی ما بهبود یابد، همچنین یک مولفه مهم در شفقت به خود با عنوان اشتراکات انسانی اشاره به این دارد که تمام انسانها نقص دارند؛ شتاب می کنند و شکست را تجربه می کنند. افراد با این نگرش می پذیرند حوادث و مشکلات بخشی از تجربه انسانی است؛ بنابراین در تبیین یافته های این پژوهش نیز می توان گفت که شفقت به خود را می توان یک موضع ذهنی مثبت نسبت به خود زمانی که همه چیز بد پیش می رود، تعریف کرد. شفقت به خود به عنوان یک صفت و یک عامل محافظ موثر برای پرورش انعطاف پذیری عاطفی محسوب می شود. شفقت به خود موجب احساس مراقبت فرد نسبت به خود، آگاهی یافتن، نگرش بدون داوری نسبت به نابسندگی و شکست های خود و پذیرش این نکته که تجارب منفی نیز بخشی از تجارب معمولی بشری است، می شود (۲۱).

شفقت نسبت به خود مستلزم پذیرش این نکته است که رنج، شکست و نابسندگی ها بخشی از شرایط انسانی است و همه ی انسان ها و از جمله خود فرد مستحق مهربانی و شفقت است. می توان گفت افراد با این ویژگی از قضاوت ها و سرزنشگری های ذهن خود در مورد خودشان و همسرشان آگاهی نظارت و مدیریت بهتری دارند؛ درک این نکته به آنها کمک می کند با همدلی،

همخوانی و انعطاف پذیری بیشتری تنش و تعارضات موجود در ذهن خودشان و موجود در روابط خانوادگی برخوردار کنند. این آگاهی به فرد شفقت ورز دیدگاه گسترده تری در مورد ارزشهایی از قبیل همپاری، همفکری، مراقبتهای احساسی و هیجانی متقابل که لازمه ی روابط خانودگی است می دهد؛ شفقت ورزی یک ویژگی است که مهارت بیان خواسته ها، نیازها، انتظارات و حتی رنجش ها را در قالبی با کیفیت فراهم می کند، بنابراین موجب می شود مهارتهای ارتباطی و مهارت حل مساله و داد و ستد عواطف بالاتر برود. بنابراین ویژگی های مراقبت کنندگی (مهربانی، گرمی و با ملاحظه بودن) رشد می کند. توانایی گفتن و شنیدن توقعات انتظارات حتی رنجشها و سوتفاهم ها نتیجه و محصول ذهن مشفق است که این یافته تایید کننده آن است.

نف و برات واس (۲۲) نیز نشان دادند درجه مهربانی افراد با خودشان با میزانی که آنها با شریک زندگی شان مهربان هستند در ارتباط است. قزلسفلو و همکاران (۱۸) نیز نشان دادند که شفقت به خود با رضایت زناشویی همبستگی مستقیم دارد.

از سویی دیگر مشخص شده است که از جمله تاثیرات سودمند ذهن آگاهی (که از خرده مقیاس های شفقت به خود است) تعدیل و تنظیم واکنش های اتوماتیک است (۲۳). بنابراین چنین می توان استنباط کرد که این ویژگی در زنان متاهل شاغل در این پژوهش، توانایی مواجهه ی مناسب با تعارضات زناشویی بالا و انعطاف پذیری لازم برای حل تعارضات در نقش های شغلی و خانوادگی را بالا برده است. این افراد در مواجهه با تعارضات بین فردی، تابع پیش داوری و قضاوتهای ذهن خود نمی شوند و سعی می کنند منصفانه تر و واقع بینانه تر واکنش نشان دهند. شفیع و جزایزی (۲۴) نیز نشان دادند حمایت بین فردی و اعتماد بین فردی پیامد مثبت شفقت به خود است می توان گفت شفقت ورزی با بالا بردن حمایت و اعتماد بین فردی، عملکرد و کارایی خانواده را افزایش می دهد.

همچنین فرض شد که سرمایه روانشناختی به طور معناداری قادر به پیش بینی عملکرد خانواده در زنان متاهل است.

با توجه به جدول ۵ از نتایج تحلیل واریانس می توان استنباط کرد که بین متغیر پیش بین (سرمایه روانشناختی) و متغیر ملاک (عملکرد خانواده) رابطه خطی معنی دار وجود دارد و سرمایه روانشناختی به طور معنی دار قادر به پیش بینی مثبت عملکرد خانواده می باشد. این بخش از یافته ها با نتایج تحقیق نگوی و همکاران (۲۵) اسپچرن و همکاران (۲۶)، زهادت و امیدوار (۲۷)، همسو می باشد. در تبیین این یافته ها می توان گفت که عملکرد خانواده متأثر از کارکرد اعضای خانواده است و این کارایی اعضا متأثر از ویژگی های روانشناختی آنان از جمله مقدار سرمایه های روانشناختی است. سرمایه روانشناختی یک حالت

و بطور کلی عملکرد و کارایی خانواده در ابعاد مذکور را بالا برده است.

بحث و نتیجه گیری

بطور کلی وظیفه اصلی خانواده تامین نیازهای اعضای خانواده است؛ از طرفی بر اساس نظریه های تعارض، بروز اختلاف و تعارض در خانواده اجتناب ناپذیر است. آنچه مهم است مهارت‌های حل و فصل تعارض است (۲۷) مهمترین ویژگی خانواده های با عملکرد بالا نیز همین توانایی است. این خانواده ها توانایی شناسایی مشکل و یافتن راه حلها را دارند. نحوه انتقال اطلاعات بین آنها مستقیم، روشن و تاثیر گذار است. آنان به نیازهای اساسی یکدیگر توجه کرده و به گونه ی مطلوبی پاسخگوی نیازهای یکدیگر هستند. بنابراین سرمایه روان شناختی که نشانگر قابلیت های موثر و مثبت از قبیل بردباری، حل مساله، خوش بینی و انعطاف پذیری در برخورد با مشکلات است و شفقت به خود که مهارت نظاره گری بر ذهن قضاوت گر را بالا می برد می توانند پیش بینی کننده ی معنادار عملکرد خانواده باشند. این به معنای این است که استفاده موثر از این مهارت‌ها می تواند کیفیت تعاملات خانوادگی را افزایش دهد.

در پایان از همه خانواده های محترمی که در اجرا این تحقیق ما را یاری کردند تشکر نموده، امید است نتایج این پژوهش قدمی در راستای ارتقا سلامت و کارایی خانواده ها باشد.

ملاحظات اخلاقی

در مطالعه حاضر شرکت کنندگان با آگاهی از اهداف پژوهش با رضایت شرکت کردند.

حامی مالی

پژوهش حاضر بدون دریافت حمایت مالی از اشخاص حقیقی یا حقوقی انجام پذیرفت.

مشارکت نویسندگان

طراحی، روش شناسی و تحلیل داده ها توسط آرمینا شریف پور شیرازی و نظارت و نگارش نهایی توسط زهرا قادری انجام گرفت.

روانشناختی مثبت و رویکرد واقع گرا و انعطاف پذیر نسبت به زندگی است که از چهار سازه امید، خوش بینی، تاب آوری و خودکارآمدی تشکیل می شود و هر کدام از آن ها به عنوان یک ظرفیت روان شناختی مثبت در نظر گرفته می شوند. این خصیصه ها باعث می شود که فرد در برخورد با مسائل و مشکلات بردباری بیشتری از خود نشان دهد، زمانی که در معرض عوامل استرس آور قرار می گیرد خود را خودکارآمدتر تصور کند و نسبت به آینده و آنچه اتفاق خواهد افتاد خوش بین باشد این ویژگی ها ظرفیت ها و قابلیت های زیادی در فرد ایجاد می کند که در حل مشکلات شخصی و بین فردی و خانوادگی کمک خواهد کرد.

عملکرد خانواده مجموعه ای است از وظایف، تبیین نقش ها و مرز ها برای اعضا، وضع مقررات که برای برقراری نظم در خانواده، حمایت از یکدیگر در مواقع بحران، ارتباط صریح، اعتماد متقابل و مسئولیت پذیری که نقش اساسی را ایفا می کند. سرمایه های روانشناختی زنان می تواند مقدار این عملکرد را تحت شعاع خود قرار دهد. نتایج این مطالعه نشان داد که سرمایه روانشناختی به طور معنی داری قادر به پیش بینی تمامی ابعاد عملکرد خانواده به جز همراهی عاطفی می باشد. تقویت سرمایه روانشناختی و ارتقا آن، می تواند تحمل سختی ها و ناملایمات زندگی فردی و به ویژه زندگی زناشویی را برای افراد میسر نموده و آنان را جهت حرکت به سوی عملکرد کارآمد در خانواده و همراه با رضایت یاری رساند.

سرمایه روانشناختی خصیصه ای است که موجب می شود که فرد در برخورد با مسایل و مشکلات تابآورانه برخورد کند؛ با برنامه ریزی گام بردارد و بهترین راه حلها را برای حل مشکل انتخاب کند؛ بنابراین بهزستی و تعادل روانی و احساس خودکارآمدی و خوشبینی نسبت به آینده فرد در مواجهه با عوامل استرس آور و ناملایمات را حفظ می کند. می توان گفت به دلیل اینکه سرمایه روان شناختی بیانگر مجموعه ای از ظرفیت ها و توانایی هایی است که از طریق تقویت مهارت‌های اجتماعی، ظرفیت های بالایی در افراد برای تعاملات اجتماعی و خانوادگی به وجود می آورد توانسته است پیش بینی کننده ی مثبت و معنادار عملکرد خانواده باشد. به این معنا که مهارت‌های حل مشکل، ارتباط مطلوب توافق و هماهنگی در نقش ها همراهی و آمیزش عاطفی و کنترل رفتار

References

- 1-Goldenberg ,I., Goldenberg, H.,Family Therapy(2017). Translated by: Hossainshahi, H., Naghshbandi, S. Arjmand,E. Tehran:Ravan
- 2-Prochaska,J ,.Norcross,J, :Systems of psychotherapy .translated by: Seyed mohammadi(2019) .Tehran Ravan
- 3- Floria,H,N,. Winnie,W,s,.Mark.,.Ben,c,L,. Meta- analytic review on the differentional effects of self- Compassion.Clinical psychology .Review. 2021 .85(101986) <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101986>
- 4-Vahedi,A,.Krug ,I.Westrupp,E (2019). Cross over of parents work- family conflict to family function And child mental helth.Journal of Applied Developmental psychology.62: 34-49.
- 5-Golshiry,P,.,Sadri,Gh,H,.Farajzadegan, Z,. Sahafi, M,.Najimi,A.There any association between family function – self care in women? Journal of Esfahan Medical school.2012.29 (166).
- 6-Mojallal,M,A,. Palangi,K,. Consequence Of womens job and its role on the family. Second international conference in psychology, Education and life style Mashhad.2016
- 7-Madani, S,. Nezhad Fallah,M,. Investigation of womens job Effect on Family .Journal Of Behavioral siences.2012.6(20): 153-173
- 8- Taghavei, N,. Mohamadi, Gh,. Investigation of womens Job on Family Commiunication. Jurnal of Iranian Social Siences Studies.2016. 11(42): 1-18
- 9-Neff, K. D. (2011). Self –compassion, Self-esteem, well-being. Social and personality psychology compass, 5, 1-12. <https://psycnet.apa.org/record/2011-01224-001>
- 10-Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, well-being, and happiness. *Psychologie in Osterreich*, 2(3), 114-119. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Neff&Costigan.pdf>
- 11-Feldman, C., & Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 143-155. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14639947.2011.564831>
- 12-Parvizi, Fardin; Sarabi, payam; Salemi, Hamzeh; Kalhori, Nasrin (2017). Predicting marital satisfaction based on the role of family functioning and couples' communication patterns. *Monthly Research of Nations*. Volume 2, Number 14, February 2017.
- 13-Neff, k.D., Hsieh YP., Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3),263-87. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/SClearninggoals.pdf>
- 14-Seligman, M. E. P. (2002). *Authenic happiness*. New York: Free Press. [https://www.scirp.org/\(S\(1z5mqp453edsnp55rrgjct55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=672473](https://www.scirp.org/(S(1z5mqp453edsnp55rrgjct55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=672473)
- 15-Luthans, F. & Youssef, C., (2007). *Possitive Organizational Behavior in the Workplace: The impact of Hope, Optimisim, and Resilience*. *Organizational Dynamics*, Volume 33, pp. 143-160. <https://digitalcommons.unl.edu/managementfacpub/36/>
- 16- Keramati, Razieh; Sepehri Shamloo, Zohreh (2016). The Relationship between Psychological Capital and Relationship Patterns with Domestic Violence in Married Women in Shiraz. *Journal of Social Psychology*. Volume 4, Number 41, Pages 100-89.
- 17-Jafarzadeh, N.; Ebadi, H. (2016). The effectiveness of compassion-focused treatment on self-esteem and self-efficacy of women with MS in Yazd. Thesis for obtaining a master's degree in family counseling Islamic Azad University, Yazd Branch.
- 18-Ghezlefsloo, Mehdi; Jazayeri, Rezvan Sadat; Bahrami, Fatemeh; Mohammadi, Rahmatullah (2016). Investigating the relationship between original family health and self-compassion and marital commitment. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. Volume 26, Number 139, 137-148.
- 19-Sharifi Tash, Zahra (2018). Predicting marital satisfaction based on psychological capital and personality traits of married teachers in Shiraz. Master Thesis in Educational Psychology, Marvdasht Branch of Azad University.
- 20-Fahim Danesh, Farimah; No Faresti, Azam (2019). Predicting marital satisfaction based on forgiveness, optimism and self-compassion. *Seventh Congress of the Iranian Psychological*

- Association, Tehran.
<https://civilica.com/doc/982173/>
- 21-Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2,223-250.
<https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/empirical.article.pdf>
- 22- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
<https://psycnet.apa.org/record/2012-32583-005>
- 23-Fernandez, E., & Smith, T. W. (2015). Anger, hostility, and cardiovascular disease in the context of interpersonal relationships. *Handbook of psychocardiology*, 1-19.
- 24-Shafiee, Zahra; Jazayeri, Rezvan Sadat (1396). Predicting marital happiness based on self-compassion and prosperity in married women. *Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*. Twelfth year, No. 2, summer 1390, consecutive 44.
- 25-Nguy, D. N. (2012). Psychological Capital, Quality of Work life, and Quality of life of Marketers:1Evidence from Vietnam, *Journal of Macromarketing*, 14(2):32: 87.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0276146711422065>
- 26-Scheeren, P., Vieira, R. V. d. A., Goulart, V. R., & Wagner, A. (2014). Marital quality and attachment: The mediator role of conflict resolution styles. *Paideia (Ribeirao Preto)*, 24: 177-186.
<https://www.scielo.br/j/paideia/a/mHRqVNWf7bd5gkKZGwm743F/?lang=en>
- 27-Zahadat, Abbas; Omidvar, Banafsheh (2016). Predicting family performance and marital happiness based on female psychological capital in the families of married female employees of Shiraz Municipality. *Women and Society Quarterly*. Volume 7, Winter 2016. 42-29

