

رابطه شفقت‌ورزی به خود با نگرش به خیانت زناشویی با نقش میانجی خودنظم‌دهی هیجانی بین دانشجویان متاهل

محمد دلشادی^۱، مهرداد بذرافشان^۲، مریم ثقفی^۳ و محمدرضا زائری بهروز^۴

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه شفقت‌ورزی به خود با نگرش به خیانت زناشویی با نقش میانجی خودنظم‌دهی هیجانی بود. پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود که در قالب مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه پژوهش را کلیه دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تشکیل دادند که از بین آنها به صورت نمونه‌گیری در دسترس ۲۸۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه نگرش به خیانت زناشویی وایتلی (۱۹۹۵)، پرسشنامه شفقت به خود نف و همکاران (۲۰۰۳) و پرسشنامه خودنظم‌دهی هیجانی هافمن و کاشدان (۲۰۱۰) بود. داده‌ها براساس مدل‌یابی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ تحلیل شدند. یافته‌ها نشان دادند که رابطه منفی معناداری بین شفقت‌ورزی به خود با نگرش به خیانت زناشویی ($b = -0.057, t = 11.17, p = 0.000$) و رابطه مثبت معناداری بین شفقت‌ورزی به خود و خودنظم‌دهی هیجانی در سطح ۰/۰۱ وجود دارد ($b = 0.36, t = 7.06, p = 0.000$). به علاوه، میان خودنظم‌دهی هیجانی با نگرش به خیانت زناشویی رابطه منفی معناداری به دست آمد ($b = -0.30, t = 6.86, p = 0.000$). در نهایت شفقت‌ورزی به خود از طریق خودنظم‌دهی هیجانی بر نگرش به خیانت زناشویی دانشجویان دارای اثر

^۱. کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام، ایلام، ایران
(نویسنده مسئول). m.heidari19901990@gmail.com

^۲. کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور مرکز گرگان

^۳. دکترای تخصصی، روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران

^۴. دانشجوی کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام آباد غرب، کرمانشاه، ایران

غیرمستقیم بود ($p=0/000$, $t=5/09$, $b=-0/11$). مبنای نتایج فوق، مدل خودنظم‌دهی هیجانی در رابطه بین شفقت ورزی به خود با نگرش به خیانت زناشویی از برازندگی مطلوبی برخوردار بود. نتایج حاکی از اهمیت شفقت ورزی به خود و خودنظم‌دهی هیجانی در کاهش نگرش به خیانت زناشویی دانشجویان متأهل بود که این یافته‌ها می‌تواند برای مشاوران، روان‌شناختان، درمانگران، پژوهشگران علوم اجتماعی و سایر متخصصان پرکاربرد باشد.

واژه‌گان کلیدی: خودنظم‌دهی هیجانی، خیانت زناشویی، شفقت ورزی به خود، دانشجویان متأهل.



مقدمه

خانواده مهمترین نهاد جامعه بشری است که اولین قدم برای ایجاد این نهاد اجتماعی، ازدواج است (موگیلسکی^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). ازدواج در همه جوامع یک موضوع مهم تلقی می شود و داشتن یک زندگی زناشویی موفق برای اکثر افراد هدف اصلی و ایده آل محسوب می شود (نوابی نژاد، رستمی و پارساکیا، ۱۴۰۲). به عبارت دیگر خانواده به عنوان مهمترین واحد جوامع شناخته می شود و ازدواج اساسی ترین رابطه انسانی است، زیرا ساختار اولیه روابط خانوادگی و رشد نسل های بعدی را تشکیل می دهد. با ازدواج، خانواده تشکیل می شود و نظم خویشاوندی شکل می گیرد و نسل بقاء می یابد (دربانی و پارساکیا، ۲۰۲۲). خانواده ای که در آن زن و شوهر به روابط زناشویی خود متعهد باشند وظایف خود را بشناسند و در راستای تحقق آن کوشا باشند؛ از پویایی لازم برخوردار است و مادامی که عوامل منفی در آن دخالت نکنند، از سلامت روان شادابی و نشاط لازم برخوردار است (نرگسی، جدیری و هادی، ۱۴۰۱). این در حالی است که برخی عوامل همچون اعتیاد (سادات حسینی و نیکنام، ۱۳۹۹)، خشونت (همت^۲ و همکاران، ۲۰۲۱) و تعارض شدید با خانواده همسر (منتظری، ۱۴۰۱) تأثیر منفی بر عملکرد اعضای خانواده داشته و موجب افت عملکرد و آسیب های جدی به اعضای آن خانواده می شود. علاوه بر آن، مطالعات نشان می دهد یکی از عوامل مهمی که منجر به کاهش رضایت زناشویی و به دنبال آن اکثر مواقع به طلاق منجر می شود، خیانت زناشویی^۳ است (مهدی قلی و همکاران، ۱۴۰۲؛ بوزویان و اشمیدبرگ^۴، ۲۰۲۳).

خیانت زناشویی موضوعی است که خانواده درمانگران به صورت منظم در کارهای درمانی خودشان با آن روبرو می شوند و می تواند تجربه ای دردناک برای همه کسانی باشد که با

¹ Mogilski

² Hammett

³³ Infidelity

⁴ Bozoyan & Schmiedeberg

آن درگیرند. مشاهدات بالینی و پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که افشای خیانت زناشویی تاثیر مخرب و تکان دهنده‌ای در زوجین می‌گذارد، و فرد آسیب دیده از خیانت دچار مشکلاتی همچون احساس خشم نسبت به همسر، احساسات درونی شرم، افسردگی و طرد و همچنین واکنش‌هایی نظیر پرخاشگری و انتقام نسبت به فرد عهدشکن، بیرمقی، بی‌حوصلگی، بی‌اراده بودن، احساس قربانی شدن و رهاشدگی، احساس شوک، افکار ناکارآمد، ضرب و شتم و قتل همسر می‌شود (کریم زاده و همکاران، ۱۴۰۲). مطالعات نشان می‌دهند عوامل بسیاری همچون ویژگی‌های شخصیتی زوجین مانند برون‌گرایی و خودشیفتگی، عدم پابندی درونی به باورهای مذهبی، فقدان روابط پویا، خشونت همسر، نارضایتی جنسی و عدم جذابیت زوجین می‌تواند خیانت زناشویی را پیش‌بینی کند (آتاپور^۱ و همکاران، ۲۰۲۱؛ ماجومدار^۲، ۲۰۱۸).

براساس مطالعات انجام شده به نظر می‌رسد شفقت ورزی به خود^۳ یکی از مهمترین عوامل در زندگی زناشویی است که می‌تواند در تحکیم و تداوم ازدواج نقش اساسی داشته باشد (علیخواه و سلطانی، ۱۴۰۱). خودشفقت‌ورزی از مفاهیم نسبتاً جدید روانشناختی است که در سال‌های اخیر به عنوان یک متغیر مهم در تعدیل واکنش افراد به موقعیت‌های ناراحت‌کننده معرفی شده است (نف^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). خودشفقت‌ورزی ویژگی تکامل‌یافته‌ای است که از نظام‌های رفتاری دلبستگی و پیوندجویی پدید می‌آید و به عنوان عامل انعطاف‌پذیری روانی و هیجانی در برابر سازگاری با مشکل عمل می‌کند (سعیدا و همکاران، ۱۴۰۱). نف (۲۰۰۳) شفقت به خود را به عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی فزاینده تعریف کرده است. بر این اساس مهربانی با خود مستلزم ملامت، حمایت و درک خود بجای سرزنش و انتقاد از خود به

¹ Atapour

² Majumdar

³ Self-compassion

⁴ Neff

خاطر کاستی‌ها و نقص‌ها همچنین تسکین و آرامش به خود در واقع پریشانی و نهایتاً پذیرش بدون قید شرط خود است؛ اشتراک انسانی مستلزم آگاهی از درد و رنج تجربه شده در زمان حال بدون این که نه نادیده گرفته شود و نه به نشخوار منتهی گردد (هاشمی نیک و همکاران، ۱۴۰۰). این نگرش حمایت گرانه نسبت به خود با بسیاری از پیامدهای روانشناختی مثبت مانند انگیزه‌ی بیشتر برای حل تعارضات بین فردی حل مسئله سازنده ثبات زندگی زناشویی آمادگی برای شرم، کمتر ترس از شکست کمتر و موارد دیگر ارتباط دارد. در نهایت به هوشیاری در مقابل همانندسازی فزاینده، منجر به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می‌شود و باعث می‌شود جنبه‌های دردناک نادیده گرفته شود و در عین حال نیز مکرر ذهن را اشغال نکند (نف و کوستیگان^۱، ۲۰۱۴). همچنین مطالعات نشان می‌دهد که شفقت ورزی به خود به عنوان یکی از مهمترین عوامل و پیشبینی‌کننده‌های حفظ رابطه زوجین است. در همین راستا مطالعات قزلسفلو و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند شفقت ورزی به خود باعث افزایش تعهدزناشویی می‌شود.

علاوه بر آنچه گفته شد، یکی از متغیرهای دیگر که در زندگی زناشویی نقش مهمی ایفا می‌کند و می‌تواند میان شفقت ورزی به خود و نگرش به خیانت زناشویی نقش میانجی ایفا داشته باشد، خودنظم‌دهی هیجانی^۲ است (بهرامی مشعوف، احمدی و رسولی، ۱۴۰۱). خودنظم‌دهی را به صورت تلاش‌های روانی در کنترل وضعیت درونی، فرآیندها و کارکردها، به منظور دستیابی به اهداف بالاتر تعریف می‌کنند و لذا یادگیرنده‌های خودنظم‌ده به وسیله ویژگی‌هایی از قبیل ابتکار شخصی، تسلط بر یادگیری هدف و خود اسنادی مطلوب متمایز می‌شوند (زیممرمن^۳، ۲۰۱۵). از همین سو، منظور از نظم‌جویی هیجانی، راهبردهایی است که افراد در شرایط پریشانی به کار می‌برند تا هیجان‌های خود را کنترل و تنظیم کنند. توانمندی افراد در نظم‌جویی هیجانی

¹ Neff & Costigan

² Emotional self-regulation

³ Zimmerman

میتواند نقش مهمی در تطابق آنها با وقایع فشارزای زندگی زناشویی ایفا کند (قدرت الهی فرد و همکاران، ۱۴۰۰). نظم جویی هیجانی به عنوان پیش نیاز اساسی برای عملکرد اجتماعی سالم؛ نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی دارد که می‌تواند بر رضایت از زندگی مؤثر باشد (بران^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). نظریه‌پردازان بر این باورند افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجانات خود در برابر رویدادهای روزمره نیستند، بیشتر اختلال‌های درونی سازی از قبیل افسردگی و اضطراب را نشان میدهند؛ بنابراین میتوان گفت، نظم‌جویی هیجانی عاملی کلیدی و تعیین‌کننده در بهزیستی روانی و کارکرد اثربخش است که در سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کند (کاظم زاده و همکاران، ۱۴۰۰). مطالعات صفورایی پاریزی و صفورائی پاریزی (۱۳۹۷) نشان می‌دهند نظم‌جویی هیجانی می‌تواند کارآمدی خانواده و به تبع آن رضایت از زندگی را افراد متأهل افزایش دهد.

مطالعات عابدی نقندر و همکاران (۱۴۰۲) نشان دادند که بین راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان و تمایل به خیانت زناشویی رابطه مثبت و معنادار و بین راهبردهای سازگار تنظیم هیجان و مهارت‌های ارتباطی با تمایل به خیانت زناشویی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین تنظیم هیجانی قادر به پیش‌بینی خیانت زناشویی بودند. مطالعات یعقوبیان (۱۴۰۲) نشان دادند که بین راهبردهای تنظیم هیجان با دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. مطالعات نواب نژاد و همکاران (۱۴۰۲) نشان دادند که هوش هیجانی در رابطه میان تعارضات زناشویی و میل به خیانت زناشویی نقش بازدارنده دارد. مطالعات قزلسفلو و همکاران (۱۳۹۵) نشان می‌دهند بین شفقت ورزی به خود و مولفه‌های آن با تعهد و رضایت زناشویی همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد. در واقع درجه مهربانی افراد با خودشان، با میزانی که آنها چگونه با شریک زندگی‌شان مهربان هستند، در ارتباط است و از همین سو به نظر می‌رسد متغیر شفقت ورزی به خود می‌تواند با نگرش به خیانت زوجین رابطه داشته باشد و مانع از رخ دادن آن شود.

¹ Braun

خیانت زناشویی در جامعه ایران به عنوان پدیده‌ای رو به رشد مطرح است و امروزه به عنوان مسئله‌ای تکان‌دهنده برای زوج‌ها و خانواده‌ها و پدیده‌ای رایج برای درمانگران ازدواج محسوب می‌شود. پس از وقوع خیانت حتی اگر طلاق رخ ندهد، بدبینی شدید و مزمن از پیامدهای تلخ آن بوده و عوارض جسمانی و روانی به وجود آمده در زوجین آرامش و امنیت را در خانواده از میان می‌برد. زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی آسیب‌های روانشناختی و بحران‌های هیجانی گوناگونی همچون اضطراب، افسردگی، احساس بی‌کفایتی و کاهش عزت نفس را تجربه می‌کنند و در مردان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی ضرب و شتم همسر، خودکشی و دیگرکشی دیده می‌شود. با توجه به شیوع خیانت‌های زناشویی در میان زوجین، ضرورت دارد پژوهش‌های بسیاری صورت گیرد. در همین راستا پژوهش حاضر با هدف رابطه شفقت‌ورزی به خود با نگرش به خیانت زناشویی با نقش میانجی خودنظم‌دهی هیجانی بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام انجام گرفت. در نهایت فرضیه‌های پژوهش حاضر، بدین صورت است:

(الف) بررسی رابطه شفقت‌ورزی به خود با نگرش به خیانت زناشویی در بین دانشجویان متاهل

(ب) بررسی رابطه شفقت‌ورزی به خود با خودنظم‌دهی هیجانی در بین دانشجویان متاهل

(ب) بررسی رابطه خودنظم‌دهی هیجانی با نگرش به خیانت زناشویی در بین دانشجویان متاهل

(ب) بررسی نقش میانجی خودنظم‌دهی هیجانی در رابطه شفقت‌ورزی به خود با نگرش به خیانت زناشویی

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام در مقطع تحصیلی ۱۴۰۲-۰۳ بود. براساس جدول مورگان و بعد از مشورت با اساتید محترم دانشگاهی از میان آنها تعداد ۲۸۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند و به

پرسشنامه‌های پژوهش (پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین طراحی و در شبکه‌های اجتماعی واتساپ، تلگرام، ایتا توزیع و گردآوری شد) پاسخ دادند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: (۱) متاهل بودن و گذشت بیش از یک سال از ازدواج و زندگی مشترک زیر یک سقف؛ (۲) زوجین عادی و زوجین قربانی خیانت اجازه ورود به پژوهش داشتند (۳) عدم ابتلا به اختلالات روانپزشکی، اختلال شخصیت و عدم مصرف داروهای روانپزشکی (نحوه تشخیص آن بسنده کردن به صداقت آزمودنی‌ها در مورد پیشینه پزشکی آنها بود). همچنین ملاک‌های خروج پژوهش شامل عدم تمایل به ادامه همکاری و پاسخگویی ناقص آزمودنی به پرسشنامه‌ها بود. در فرآیند گردآوری پرسشنامه، بعد از توضیح اهداف پژوهش به تمام شرکت‌کنندگان این اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محفوظ بوده و به همین سبب به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی به مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد که نوشتن مشخصات الزامی نیست و پرسشنامه‌ها بدون نام و با کدگذاری انجام خواهد گرفت. بنابراین مشارکت آنها در این پژوهش به صورت آگاهانه بود. داده‌های پژوهش حاضر با استفاده از مدلیابی معادلات ساختاری به وسیله نرم افزار ایموس نسخه ۲۴ و SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش جهت جمع‌آوری داده‌ها عبارت بودند از:

الف) مقیاس نگرش به خیانت زناشویی (ATIS)^۱: این پرسشنامه توسط وایتلی (۲۰۰۶) در قالب ۱۲ گویه و با هدف بررسی نگرش افراد نسبت به خیانت زناشویی طراحی شده است و در ایران نیز توسط علی تبار، حبیبی و پورآوری (۱۳۹۳) اعتباریابی شد. نمونه‌ای از سوالات پرسشنامه عبارت بودند از: الف) خیانت به کسی آسیب نمی‌زند؟ یا ب) در روابط زن و شوهر، خیانت از دلایل طلاق است. پاسخ‌های پرسشنامه مبتنی بر مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از به شدت مخالفم تا به شدت موافقم تنظیم و از یک تا هفت نمره گذاری می‌شود و دامنه نمرات نیز بین ۱۲ تا ۸۴ در نوسان است (ذال، عرب و ثناگومحرز، ۱۳۹۹). وایتلی (۲۰۰۶)؛ به نقل از ذال و

^۱ Attitudes Toward Infidelity Scale (ATIS)

همکاران، ۱۳۹۹) پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش کرد. ضریب بازآزمایی حاصل از پژوهش علی تبار و همکاران (۱۳۹۳) ۰/۸۷ گزارش شده است. همچنین روایی ملاکی (از نوع واگرا) این پرسشنامه را با استفاده از پرسشنامه جهت‌گیری مذهبی آلپورت ارزیابی کردند و طی این ارزیابی روایی واگرای پرسشنامه را با جهت‌گیری مذهبی درونی ۰/۲۹ و با جهت‌گیری مذهبی بیرونی ۰/۱۶ گزارش کردند (علی تبار و همکاران، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر پایایی مقیاس از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۰ درصد بدست آمد که نشان‌دهنده پایایی مناسب این پرسشنامه است.

ب) پرسشنامه شفقت به خود^۱: پرسشنامه شفقت به خود مقیاس ۲۶ سوالی است که توسط نف و همکاران (۲۰۰۳) برای سنجش میزان شفقت به خود طراحی و اعتباریابی گردید. این پرسشنامه شش زیر مقیاس مهربانی با خود (پنج گویه)، قضاوت نسبت به خود (پنج گویه)، اشتراکات انسانی (چهار گویه)، انزوا (چهار گویه)، بهشیاری یا ذهن آگاهی (چهار گویه) و همانندسازی افراطی (چهار گویه) در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) نمره‌گذاری می‌گردد. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۶ تا ۱۳۰ است. کسب نمرات بالاتر نشان دهنده شفقت به خود بیش تر است. ویژگی های روان‌سنجی مقیاس در پژوهش‌های خارجی تأیید شده است به گونه ای که ضریب همبستگی عامل‌های شش گانه این مقیاس و شفقت به خود (مقیاس کل) مورد تأیید قرار گرفته است (نف، ۲۰۰۳). نتایج پژوهش‌های نف که روی نمونه‌ای متشکل از ۳۹۱ دانشجویانجام گرفته بود، پایایی و روایی بالایی را برای آن نشان داده اند. همسانی درونی مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل مقیاس ۰/۹۲ و برای هر کدام از زیر مقیاسها به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۷۵ و ۰/۸۱ به دست آمده است. همچنین دو هفته پس از اجرای آزمون، از سایر آزمودنی‌ها باز آزمون به عمل آمد و پایایی بازآزمایی ۰/۹۳ گزارش شد. برای بررسی روایی هم‌گرا از مقیاس حرمت خود روزنبرگ استفاده

¹ self-compassion scale

شد که ۰/۵۹ به دست آمد. هم چنین روایی افتراقی از طریق اجرای مقیاس شخصیت خودشیفته محاسبه و همبستگی معنادار میان نمرات این دو مقیاس خود شفقت ورزی و شخصیت خودشیفته به دست نیامد که حاکی از روایی افتراقی بالاست. روایی همزمان نیز از طریق اجرای پرسشنامه اضطراب و افسردگی محاسبه شد و نتایج حاکی از روایی همزمان خوب بود (نف و ونک، ۲۰۰۹). این مقیاس را خسروی و همکارانش (۱۳۹۲) در ایران هنجاریابی کرده اند با استفاده از روش تحلیل عامل اکتشافی، ساختار شش عاملی پرسش نامه تأیید شد و شش عامل، و روایی مقیاس کل نیز با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد. همچنین در این پژوهش ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۷۶ است. به علاوه، ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت درباره خود، اشتراکات انسانی، انزوا، هشیاری یا ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۰ و ۰/۸۳ هستند. روایی پرسش نامه نیز مطلوب گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی پرسش نامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ محاسبه شد که نشان‌دهنده پایایی مناسب این پرسشنامه است.

ج) پرسشنامه خودنظم دهی هیجانی^۱: این مقیاس که توسط هافمن و کاشدان در سال ۲۰۱۰ ساخته شده است. این مقیاس ۲۰ گویه و دارای ۳ بعد (پنهان کاری، سازش کاری و تحمل) است و پاسخدهی به آنها براساس طیف لیکرت ۵ درجه ای از اصلا در مورد من درست نیست (نمره ۱) تا بی نهایت در مورد من درست است (نمره ۵) تنظیم شده است. روایی این مقیاس توسط سازندگان آن مورد تأیید قرار گرفته است (هافمن و کاشدان، ۲۰۱۰). در پژوهش نریمانی و همکاران (۱۳۹۳) نیز شاخص روایی و پایایی این پرسشنامه مطلوب گزارش شده و پایایی آلفای کرونباخ خرده مقیاس های پنهان کاری، سازش کاری و تحمل به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۵ و ۰/۵۰ و پایایی کل برابر ۰/۸۱ بدست آمده است. در پژوهش حاضر، پایایی کل این مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بدست آمد که نشان‌دهنده پایایی مناسب این پرسشنامه است.

¹ Emotional self-regulation questionnaire

یافته‌ها

براساس داده‌های جمعیت‌شناختی پژوهش، ۱۶۴ نفر (۵۸/۶ درصد) از دانشجویان متاهل مرد و ۱۱۶ نفر (۴۱/۴ درصد) زن بودند. میانگین و انحراف استاندارد سن دانشجویان برابر با $26/5 \pm 3/3$ سال بودند. بر اساس مقطع تحصیلی، ۹۴ نفر (۳۳/۶ درصد) دانشجویان در مقطع کارشناسی، ۱۳۹ نفر (۴۹/۶ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۴۷ نفر (۱۶/۸ درصد) در مقطع دکتری در حال تحصیل بودند.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
شفقت‌ورزی به خود	۷۷/۵۷	۱۹/۰۱	-۰/۰۲۱	-۰/۲۲۸
نگرش به خیانت زناشویی	۴۲/۰۹	۱۳/۹۱	-۰/۴۰۹	-۰/۹۰۷
خودنظم‌دهی هیجانی	۶۱/۱۲	۱۸/۳۶	-۰/۰۶۶	-۰/۷۴۵

جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی نمرات آزمودنی‌ها در متغیرها را نشان می‌دهد که توزیع نمره‌های آزمودنی‌ها در تمام متغیرهای پژوهش نرمال هستند؛ زیرا قرار داشتن کجی و کشیدگی در دامنه $+2$ و -2 نشانگر نرمال بودن توزیع داده‌ها است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

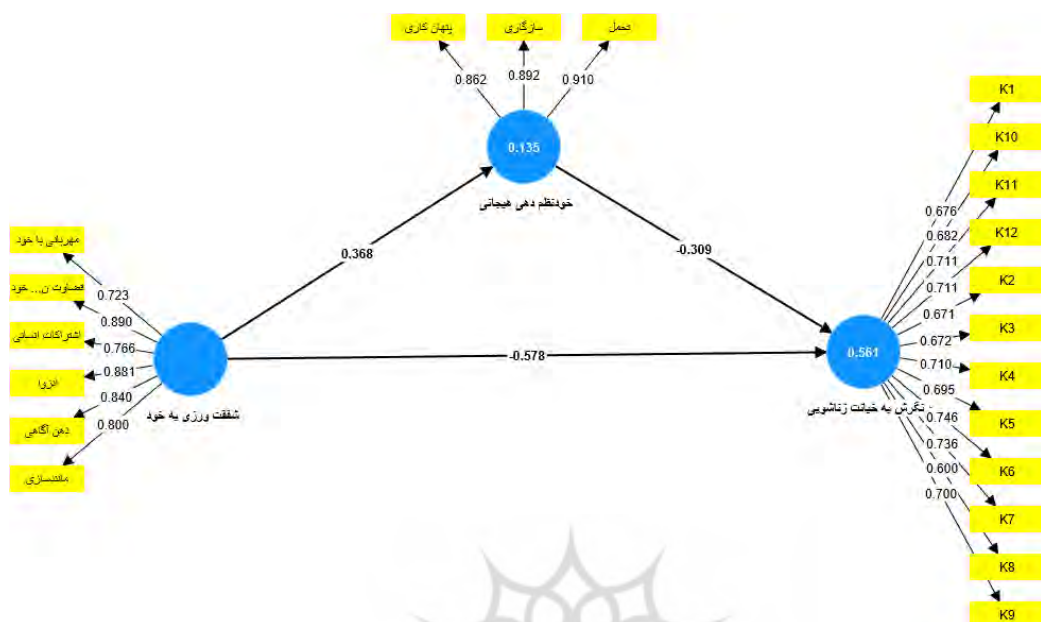
متغیر	۱	۲	۳
شفقت‌ورزی به خود	۱	-	-

نگرش به خیانت زناشویی	$0/64^{**}$	۱	-
خودنظم دهی هیجانی	$0/33^{**}$	$-0/47^{**}$	۱

$p < 0/01^{**}$

نتایج جدول (۲) نشان می‌دهد که بین شفقت ورزی به خود با نگرش به خیانت زناشویی ($r = -0/64$) و نظم دهی هیجانی با نگرش به خیانت زناشویی ($r = -0/47$) ارتباط منفی و معنی داری وجود دارد. همچنین، بین شفقت ورزی به خود با نظم دهی ($r = 0/33$) ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد.

با توجه به اینکه عامل **VIF** پایین‌تر از ۲ بود، پیش‌فرض عدم هم‌خطی چندگانه تأیید می‌شود. بررسی‌های مقدماتی نشان داد که داده‌ها برای استفاده از روش مدلیابی معادلات ساختاری مناسب بود. نتایج نشان داد که ارزش‌های چولگی و کشیدگی آماری متغیرهای پژوهش حاضر بین $+2$ و -2 قرار دارد؛ بنابراین از این نظر داده‌ها به‌صورت مطلوب توزیع شده‌اند. در ادامه برای بررسی هدف اصلی پژوهش از تحلیل معادلات ساختاری استفاده شد.



شکل ۱. مدل پژوهش مقادیر ضرایب

در شکل (۱) مدل ارتباطی پژوهش در حالت ضرایب استاندارد شده مسیرها و بار عاملی مدل اندازه‌گیری ارایه شده است. تمام مقادیر بیشتر از ۰/۶۰ است که نشان دهنده قدرت سوالات در سنجش سازه‌ها یا متغیرهای تحقیق است.

جدول ۳. نتایج تحلیل مسیر

اثر مستقیم			
مسیر	b	t	p
خودنظم‌دهی هیجانی -> نگرش به خیانت زناشویی	-۰/۳۰۹	۶/۸۶	۰/۰۰۰
شفقت‌ورزی به خود -> خودنظم‌دهی هیجانی	۰/۳۶۸	۷/۰۶	۰/۰۰۰

۰/۰۰۰	۱۱/۱۷	-۰/۵۷۸	شفقت ورزی به خود -> نگرش به خیانت	زناشویی
اثر غیرمستقیم				
۰/۰۰۰	۵/۰۹	-۰/۱۱۴	شفقت ورزی به خود -> خودنظم دهی هیجانی	-> نگرش به خیانت زناشویی
اثرات کل				
۰/۰۰۰	۶/۸۶	-۰/۳۰۹	خودنظم دهی هیجانی -> نگرش به خیانت	زناشویی
۰/۰۰۰	۷/۰۶	۰/۳۶۸	شفقت ورزی به خود -> خودنظم دهی هیجانی	
۰/۰۰۰	۱۵/۵۹	-۰/۶۹۲	شفقت ورزی به خود -> نگرش به خیانت	زناشویی

نتایج تحلیل مسیر مستقیم در جدول (۳) نشان داد بین شفقت ورزی به خود با نگرش به خیانت زناشویی در دانشجویان متاهل ارتباط منفی و معنی داری وجود دارد ($t=11/17$, $p=0/000$). بین خودنظم دهی هیجانی با نگرش به خیانت زناشویی در دانشجویان متاهل ارتباط منفی و معنی داری وجود دارد ($t=6/86$, $p=0/000$). همچنین، بین شفقت ورزی به خود با خودنظم دهی هیجانی در دانشجویان متاهل ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد ($t=7/06$, $p=0/000$). در نهایت، نتایج تحلیل مسیر غیرمستقیم در جدول شماره (۵) نشان داد که خودنظم دهی هیجانی نقش واسطه‌ای در رابطه بین شفقت ورزی به خود با نگرش به خیانت زناشویی در دانشجویان متاهل دارد ($t=5/09$, $p=0/000$). یعنی، شفقت ورزی با افزایش خودنظم دهی منجر به کاهش خیانت زناشویی می‌شود.

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل

متغیر	Q^2	R^2	GOF
خودنظم‌دهی هیجانی	۰/۰۹۸	۰/۱۳	
نگرش به خیانت زناشویی	۰/۲۶۵	۰/۵۶	۰/۴۸
مقدار قابل قبول	مثبت باشد		بیشتر از ۰/۳۶

در نرم افزار **PLS** کیفیت مدل ساختاری توسط شاخص افزونگی محاسبه می شود. مقادیر **Q2** در جدول شماره (۴) بالای صفر نشان می دهد که مقادیر مشاهده شده خوب بازسازی شده اند و مدل توانایی پیش بینی مناسب را دارد؛ یعنی، مدل از کیفیت مناسبی برخوردار است. مقدار **R²** برای نگرش به خیانت زناشویی برابر با ۰/۵۶ بود؛ یعنی این مدل در برازش نگرش به خیانت زناشویی قوی است؛ بنابراین، این مدل ۵۶ درصد نگرش به خیانت زناشویی را توضیح می دهند. در نهایت، جدول (۴) نشان داد که شاخص نیکویی برازش (**GOF**) برای سنجش نهایی کل مدل برابر با ۰/۴۸ بود که بیشتر از ۰/۳۶ است و نشانه برازش خوب مدل است. یعنی مدل از برازش مطلوبی برخوردار است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف « رابطه شفقت ورزشی به خود با نگرش به خیانت زناشویی با نقش میانجی خودنظم‌دهی هیجانی بین دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام» انجام گرفت. نتایج فرضیه یک نشان داد رابطه منفی معناداری بین شفقت ورزشی به خود با نگرش به خیانت زناشویی دانشجویان دارد. به عبارتی هر چقدر افراد شفقت ورزشی به خود زیاد داشته باشند، احتمال رخ داد خیانت زناشویی کاهش پیدا می کند. نتایج این یافته ها با نتایج مطالعات امیدیان و همکاران (۱۴۰۱)، مشرفی و همکاران (۱۴۰۱)، تیموری و همکاران (۱۴۰۰)، وو و همکاران (۲۰۱۹) و قزلسفلو و همکاران (۱۳۹۵) همسو است. در تبیین این یافته میتوان گفت

که شفقت‌ورزی به خود با احساس ارزش، شاد بودن، احساس اصالت در ارتباط است و افراد خود شفقت‌ورز این توانایی را دارند تا عقاید خود را در روابط زناشویی بیان کنند. نف و برتواس (۲۰۱۳) نشان دادند درجه مهربانی افراد با خودشان، با میزانی که آنها چگونه با شریک زندگیشان مهربان هستند در ارتباط است. به اندازه‌ای که یک فرد از شفقت به خود برخوردار باشد، توسط همسر خود به طور قابل توجهی مراقبت کننده توصیف می‌شود. افراد خودشفقت‌ورز، سطح ارتباط بالایی را با شریک زندگی خود برقرار می‌کنند و افراد دارای شفقت به خود می‌توانند ارتباط صمیمانه با دیگران برقرار کنند (مشرقی و همکاران، ۱۴۰۱). از طرف دیگر افرادی که دارای همسر شفقت‌ورز هستند، رضایت و تعهد زناشویی بالایی داشته و کمتر به خیانت زناشویی گرایش دارند (قرلسفلو و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین افراد شفقت‌ورز از پذیرش بالایی برخوردارند و نقص خود و طرف مقابل خود را می‌پذیرند و سعی در جبران آن دارند و بر همین اساس به ذهن آنها کمتر افکار خیانت‌خاطر می‌کند.

نتایج یافته پژوهشی دیگر نشان داد بین شفقت‌ورزی به خود خودنظم‌دهی هیجانی دانشجویان متاهل رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به عبارتی هر چقدر شفقت‌ورزی به خود میان زوجین بیشتر باشد، خودنظم‌دهی هیجانی آنها نیز بهبود می‌یابد. نتایج این یافته‌ها با نتایج یافته‌های سعیدا و همکاران (۱۴۰۱)، واحدی (۱۴۰۰) و شجاعی و اژنانی و همکاران (۱۳۹۹) همسو است. مطالعات سعیدا نشان دادند که خودشفقت‌ورزی نقش مهمی را در پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ایفا می‌کند. همچنین خودشفقت‌ورزی مردان نه تنها بر تنظیم هیجان خود بلکه بر راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان همسرانشان نیز نقش دارد. در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت شفقت‌ورزی به عنوان یک صفت روانشناختی مثبت در جهت بالا بردن کیفیت ارتباط عمل می‌کند. افرادی که از سطح بالاتری از خودشفقت‌ورزی برخوردار هستند، خود‌مهرورزی، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی بالاتری دارند و در تنظیم و تعادل هیجانات کارآمدتر هستند. به همین علت در برخورد با شرایط استرس‌زا زندگی از راهبردهای مؤثرتری استفاده کرده و در

نتیجه میزان ابراز و ایجاد هیجانات نامطلوبی از قبیل اضطراب به شدت کاهش پیدا می‌کند. در واقع شفقت‌ورزی به خود نوعی ذهن آگاهی است که به واسطه آن فرد اجازه تجربه و البته پذیرش هیجانات ناخواسته را به خود می‌دهد، بدون اینکه به واسطه وجود و احساس هیجانات منفی ریشه‌کن و سرخورده شود. از همین رو شفقت به خود جزء عناصر اصلی تنظیم هیجان شناخته می‌شود (شجاعی و ازنانی و همکاران، ۱۳۹۹).

همچنین نتایج یافته‌ها نشان دادند میان خودنظم‌دهی هیجانی با نگرش به خیانت زناشویی دانشجویان رابطه منفی معناداری وجود دارد. به عبارتی هر چقدر افراد خودنظم‌دهی هیجانی مناسبی داشته باشد، احتمال خیانت زناشویی دانشجویان کاهش پیدا می‌کند. نتایج این یافته‌ها همسو با نتایج یافته‌های عابدی نقندر و همکاران (۱۴۰۲)، یعقوبیان (۱۴۰۲) و نوری و همکاران (۱۳۹۷) است. مطالعات یعقوبیان (۱۴۰۲) نشان دادند که بین راهبردهای تنظیم هیجان با دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت بدکارکردی تنظیم هیجانی و آشفتگی زناشویی در سطح فردی و زوجی با یکدیگر رابطه‌ای تعاملی دارند. در واقع نحوه تنظیم هیجانی زوجین در علت‌شناسی آشفتگی و آسیب‌شناسی فردی، در تداوم آشفتگی و اختلال، عود یا حفظ پیشرفت‌های درمانی و پیش‌آگهی درمان اثرگذار است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تنظیم هیجانی در خودآشنایی، پاسخ‌های همدلانه و رفتارهای مهرورزانه بعدی نقش میانجی را ایفا می‌کند. زمانی که هیجانات زوجین از خودنظم‌دهی لازم برخوردار باشد، این افراد در اعمال کنترل بر وضعیت عاطفی خود توانایی لازم را داشته و رفتارهایی مانند بازاندیشی در یک موقعیت چالش برانگیز برای کاهش خشم یا اضطراب، پنهان کردن نشانه‌های آشکار غم، اندوه و ترس، یا تمرکز بر دلایل احساس شادی یا آرامش را دارا هستند و بر همین اساس در نارضایتی‌های زناشویی این افراد دارای حل مسئله مناسبی هستند و امکان خیانت زناشویی در این افراد کاهش می‌دهد (خجسته مهر و همکاران، ۱۳۹۲).

در نهایت، نتایج تحلیل مسیر غیرمستقیم نشان داد که خودنظم دهی هیجانی نقش واسطه‌ای در رابطه بین شفقت ورزی به خود با نگرش به خیانت زناشویی در دانشجویان متاهل دارد. یعنی، شفقت ورزی با افزایش خودنظم دهی منجر به کاهش خیانت زناشویی می‌شود. پژوهشی که عیناً به بررسی این یافته پرداز یافت نشد، اما میتوان گفت این یافته با نتایج تحقیقات پیشین قزلسفلو و همکاران (۱۳۹۵)، جمعه نیا و همکاران (۱۳۹۷) همسو است. دور از ذهن نیست که افراد دارای شفقت ورزی به خود از خودنظم دهی هیجانی بیشتری برخوردار باشند و به خیانت زناشویی گرایش کمتری دارند. در تبیین این یافته باید عنوان کرد افرادی که از ویژگی شفقت به خود بالایی برخوردار هستند، می‌توانند علاوه بر حمایت‌های بین‌فردی، اعتماد بین فردی را نیز در روابط خود تجربه نمایند (نف، ۲۰۱۳). علاوه بر آن، این افراد به هنگام بروز تعارضات و مشکلات بالقوه در زندگی زناشویی، راه حل‌هایی را مورد استفاده قرار میدهند که نیازهای خود و همسر را در نظر گرفته و از آنجا که این افراد خودنظم دهی هیجانی داشته، این مسائل منجر به بروز رفتارهای سازنده و به دنبال آن روابط سازنده بین همسران خواهد شد و احتمال گرایش به خیانت زناشویی را کم میکند. در تبیین این یافته میتوان گفت، افراد داری شفقت به خود، با توجه به اینکه خودنظم دهی هیجانی داشته اند، هنگام بروز مشکلات، پاسخ‌های سازنده‌ای را می‌دهند که این مسأله به ارتباط سالم و سازنده با شریک زندگی می‌انجامد.

هر پژوهشی با محدودیت‌های روبه‌رو است، محدودیت‌های پژوهش حاضر عبارت بودند از؛ ۱. با توجه به استفاده از پرسشنامه آنلاین و دریافت داده‌ها به صورت غیرحضور، امکان دخالت عوامل حاشیه‌ای همچون خستگی جسمی و روانی، عجله و شتاب (علیرغم خواستار پژوهشگر مبنی بر پر کردن پرسشنامه با صبر و حوصله کافی) در هنگام پر کردن پرسشنامه وجود دارد، ۲. محدودیت دیگر پژوهش، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس بود. (۳) نتایج این پژوهش برای دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام است و در تعمیم نتایج آن به کل کشور باید با احتیاط عمل کرد. و درنهایت پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های دیگر از روش

نمونه‌گیری تصادفی بهره گرفته شود تا تعمیم نتایج با اطمینان بیشتری امکان پذیر باشد. پیشنهاد می شود در صورت امکان از روش‌های دیگر جمع آوری اطلاعات مانند مصاحبه و مشاهده استفاده شود تا اطلاعات کامل تر و عینیتر به دست آید.

منابع

- (۱) امیدیان، سارا؛ کاظمیان مقدم، کبری؛ هرون الرشیدی، همایون (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر تحمل پریشانی و باورهای ارتباطی در زنان دارای همسر وابسته به مواد. *فصلنامه علمی اعتیادپژوهی*، ۱۶ (۶۴)، ۳۰۹-۳۲۷.
- (۲) بهرامی مشعوف، راضیه؛ احمدی، صدیقه و رسولی، محسن (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای ابرازگری هیجانی در رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی در معلمان زن. *مطالعات زن و خانواده*، ۱۰ (۳)، ۲۳-۵۲.
- (۳) تیموری، زهره؛ مجتبابی، مینا؛ رضا زاده، سیدمحمد و رفیعی زاده، امین (۱۴۰۰). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر شفقت خود بر نشخوار خشم و صمیمیت زناشویی زنان آسیب دیده از خیانت همسر. *خانواده و بهداشت*، ۱۱ (۴)، ۱۱-۲۶.
- (۴) جمعه‌نیا، سکینه؛ جاجرمی، محمود؛ قربانی، علیرضا (۱۳۹۷). شفقت خود و دینداری به عنوان پیش‌بین‌های حفظ رابطه زوجین. *مطالعات زن و خانواده*، ۶ (۲)، ۲۵۷-۲۷۷.
- (۵) خجسته مهر، رضا؛ شیرالی نیا، خدیجه؛ رجبی، غلامرضا و بشلیده، کیومرث (۱۳۹۲). اثربخشی زوج درمانی شناختی- رفتاری بر کاهش نشانه‌های افسردگی و تنظیم هیجانی زوجین آشفته. *پزشکی جندی شاپور*، ۱۳ (۲).
- (۶) خسروی، صدرالله؛ صادقی، مجید و یابنده، محمدرضا (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت به خود. *روش‌های و مدل‌های روانشناختی*، ۳ (۱۳)، ۴۷-۵۸.

- (۷) ذال، بهناز؛ عرب، علی و ثناگو محرر، غلامرضا (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش بخشایش بر نگرش به خیانت و اعتماد در روابط بین فردی زنان زخم خورده از خیانت زناشویی. خانواده پژوهی، ۱۶(۳)، ۴۲۸-۴۱۳.
- (۸) سعید، سمیه؛ حسن آبادی، حمیدرضا؛ حسین زاده اسکویی، علی؛ موتایی، فرشته (۱۴۰۱). نقش تعاملی خود شفقت ورزی زوجین در تنظیم شناختی هیجان خود و همسر: مدلسازی وابستگی متقابل عامل-شریک. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۱۶(۴)، ۳۵-۵۷.
- (۹) شجاعی واژنانی، فاطمه؛ سهرابی، احمد؛ عزیزی، آرمان؛ محمدی رایگانی، مهشید و نصیری هانیس، غفار (۱۳۹۹). تأثیر درمان مبتنی بر شفقت بر صمیمیت زناشویی و تنظیم هیجان زوجین. رویش روانشناسی، ۸(۱۲)، ۱-۲۰.
- (۱۰) صفورائی پاریزی، سلیمه؛ صفورائی پاریزی، محمد مهدی (۱۳۹۷). بررسی رابطه تنظیم شناختی هیجان با کارآمدی خانواده و رضایت از زندگی و تبیین آن بر اساس منابع اسلامی. پژوهش‌های روانشناسی اسلامی، ۱(۱)، ۸۲-۶۵.
- (۱۱) عابدی نقندر، منا؛ زنگنه ثانی، حانیه و محمدیگی، ملیحه (۱۴۰۲). رابطه تنظیم هیجانی و مهارت‌های ارتباطی با تمایل به خیانت زناشویی. دوازدهمین کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.
- (۱۲) علی تبار، سیدهدای؛ قنبری، سعید؛ محمدی، علیزاده و حبیبی، مجتبی (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین روابط جنسی پیش از ازدواج با نگرش به روابط فرازناشویی. خانواده پژوهی، ۱۰(۲)، ۲۶۷-۲۵۵.
- (۱۳) علیخواه، ساناز و سلطانی، سامان (۱۴۰۱). رابطه شفقت به خود با کیفیت زندگی زناشویی در زوجین با تعارضات زناشویی. راهبردهای نو در روانشناسی و علوم تربیتی، ۴(۱۴)، ۲۲۵-۲۰۹.
- (۱۴) قدرت الهی فرد، محمدعلی؛ چین آوه، محبوبه و امینی منش، سجاد (۱۴۰۰). نقش واسطه‌ای تحمل پریشانی و تنظیم شناختی هیجان در ارتباط با آسیب‌های دوران کودکی و بروز نشانه‌های اختلال‌های شخصیت و سواسی-جبری در پرستاران. علوم پزشکی صدا، ۹(۳)، ۲۷۷-۲۴۸.

- ۱۵) قزل‌سفو، مهدی؛ جزایری، رضوان السادات؛ بهرامی، فاطمه؛ محمدی، رحمت‌الله (۱۳۹۵). رابطه سلامت خانواده اصلی و شفقت خود با تعهد زناشویی. دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۶(۱۳۹)، ۱۳۷-۱۴۸
- ۱۶) کاظم زاده، محمد؛ اسدزاده، حسن؛ معاضدیان، آمنه و کرمی، ابوالفضل (۱۴۰۰). الگوی ساختاری رضایت از زندگی بر اساس نظمجویی هیجانی، مهارت حل مسئله و تحمل ابهام با میانجی‌گری ویژگی‌های شخصیتی زوجین. خانواده درمانی کاربردی، ۲(۳)، ۱-۲۴.
- ۱۷) کریم زاده، کاظم؛ پناه علی، امیر؛ اسماعیل پور، خلیل؛ علیوندی وفا، مرضیه (۱۴۰۲). طراحی الگوی پیش‌بینی خیانت زناشویی بر اساس سازگاری و رضایت جنسی با نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در زوجین. فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت، ۱۳(۱)، ۴۰-۵۵
- ۱۸) منتظری، رویا (۱۴۰۱). نقش خانواده‌های زوجین در سازگاری، ثبات و رضایت زناشویی همسران: یک مطالعه مروری. رویش روان‌شناسی، ۱۱(۱)، ۱۹۹-۲۱۰.
- ۱۹) مهدی قلی، محمدرضا؛ بهجتی اردکانی، فاطمه؛ رضاپور میرصالحی، یاسر؛ احمدی اردکانی، زهرا (۱۴۰۲). نقش واسطه‌ای هوش هیجانی در رابطه تعارض کار-خانواده و طرحواره عشق با نگرش به روابط فرازناشویی زوجین هردو شاغل. خانواده پژوهی، ۱۹(۷۵)، ۴۸۱-۴۶۱.
- ۲۰) نرگسی، علیرضا؛ جدیری، جعفر و هادی، مهدی (۱۴۰۱). بررسی آسیب‌های خیانت زناشویی بر اساس منابع اسلامی. مطالعات تربیتی و روانشناختی خانواده، ۴(۷)، ۶۱-۸۷.
- ۲۱) نریمانی، محمد؛ شاه محمدزاده، یحیی؛ امیدوار، عظیم و امیدوار، خسرو (۱۳۹۳). مقایسه‌ی سرمایه روان‌شناختی و سبک‌های عاطفی در بین دانش‌آموزان پسر با و بدون ناتوانی یادگیری. فصلنامه ناتوانی‌های یادگیری، ۴(۱)، ۱۷-۱.
- ۲۲) نوایی نژاد، شکوه؛ رستمی، مهدی و پارساکیا، کامدین (۱۴۰۲). بررسی نقش میانجی هوش هیجانی در رابطه میان تعارضات زناشویی و میل به خیانت زناشویی در زوجین. سنجش و پژوهش در مشاوره کاربردی، ۵(۱)، ۹-۱.
- ۲۳) واحدی، الهام (۱۴۰۰). پیش‌بینی صمیمیت هیجانی زوجین بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه، بدتنظیمی هیجان و خودشفقتی. رویش روانشناسی، ۱۰(۹).

- ۲۴) هاشمی نیک، اعظم؛ حیدری، حسن؛ داودی، حسین؛ جعفری، اصغر (۱۴۰۰). الگوی پیش‌بینی سبک‌های حل تعارض بر اساس ابعاد تمایزیافتگی و انعطاف‌پذیری شناختی با نقش میانجی شفقت ورزی به خود زوجین. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۹ (۱)، ۱۳-۲۳.
- ۲۵) یعقوبیان، رقیه (۱۴۰۲). نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و خودتمایزیافتگی در گسلش عاطفی زنان ناشی از خیانت زناشویی. پنجمین کنفرانس بین المللی رویکردهای نوین مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی در قرن ۲۱، تهران.

- 26) Atapour, N., Falsafinejad, M. R., Ahmadi, K., & Khodabakhshi-Koolaei, A. (2021). A study of the processes and contextual factors of marital infidelity. *Practice in Clinical Psychology*, 9(3), 211-226.
- 27) Braun, S. S., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of applied developmental psychology*, 69, 101151.
- 28) Darbani, S. A., & Parsakia, K. (2022). The effectiveness of strength-based counseling on the reduction of divorced women's depression. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 4(1), 64-76.
- 29) Hammett, J. F., Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2021). Intimate partner aggression and marital satisfaction: a cross-lagged panel analysis. *Journal of interpersonal violence*, 36(3-4), NP1463-1481NP.
- 30) Hofmann, S. G., & Kashdan, T. B. (2010). The affective style questionnaire: development and psychometric properties. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 32, 255-263.
- 31) Majumdar, S. (2018). Online infidelity and intimate partner violence: Exploring their perceived association among young adults in India. *Internet Infidelity: An Interdisciplinary Insight in a Global Context*, 133-145.

- 32) Mogilski, J. K., Reeve, S. D., Nicolas, S. C., Donaldson, S. H., Mitchell, V. E., & Welling, L. L. (2019). Jealousy, consent, and compersion within monogamous and consensually non-monogamous romantic relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 48, 1811-1828.
- 33) Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- 34) Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and identity*, 12(1), 78-98.
- 35) Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.
- 36) Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
- 37) Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2021). Development and validation of the Self-Compassion Scale for Youth. *Journal of personality assessment*, 103(1), 92-105.
- 38) Wu Q, Chi P, Zeng X, Lin X, & Du H. Roles of anger and rumination in the relationship between selfcompassion and forgiveness. *Mindfulness* 2019; 10(2): 272-278
- 39) Zimmerman, B. J. (2015). Self-Regulated Learning: Theories, Measures, and Outcomes. In J. D. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (pp. 541-546).