

## Research Article

# The Interactive Role of Couples' Self-Compassion in Cognitive Emotion Regulation of Themselves and Their Spouses: Actor-Partner Interdependence Modeling

S. Saeeda<sup>1</sup>, H. Hassanabadi<sup>2</sup>, A. Hosseinzadeh Oskouei<sup>3</sup> & F. Mootabi<sup>4\*</sup>

1. Master of family Clinical Psychology, Department of Family Research, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran. Email: somayeh.saeeda@yahoo.com

2. Associate of professor Educational Psychology, Department of Educational Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran. Email: hrhassanabadi@gmail.com

3. Ph. D Student in Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, Faculty of Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran. Email: hosseinzadeh.aliso@gmail.com

4. Assistant Professor, Department of Family Research, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran. Email: fmootabi@gmail.com

## Abstract

**Aim:** The aim of this study was to determine the interactive role of couples' self-compassion in cognitive emotion regulation of themselves and their spouses using Actor-Partner Interdependence Model. **Method:** This study is of descriptive method and the design is correlational using structural equation modeling. The statistical population of the study included all couples living in Tehran in 2020, of whom a sample of 167 couples (334 participants) were selected via available sampling method. Short form of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Garnefski, Kraaij, 2006 and Self-Compassion Scale Neff, 2003 were used to collect the data. the data were analyzed using structural equation modeling. **Results:** The results indicated that the path coefficient of the actor effect of self-compassion had a positive and significant relationship with adaptive emotion regulation strategies ( $p < 0.01$ ,  $\beta = 0.83$  for females,  $\beta = 0.60$  for males) and a negative and significant relationship with maladaptive emotion regulation strategies in females ( $p < 0.01$ ,  $\beta = -0.62$ ) and males ( $p < 0.05$ ,  $\beta = -0.60$ ). In terms of partner effect, there was a positive and significant relationship between males' self-compassion and adaptive emotion regulation strategies of their spouses (females) ( $p < 0.05$ ,  $\beta = 0.19$ ). It should be noted that, both conceptual models of the present research had goodness of fit. **Conclusion:** Based on the results, it can be said that self-compassion plays an important role in predicting cognitive emotion regulation strategies. Males' self-compassion also plays a role not only in regulating their own emotions but also in their spouses' adaptive emotion regulation strategies.

**Keywords:** Emotion Regulation, Self-Compassion, Couples, Actor-Partner

**Citation:** Saeeda, S., Hassanabadi, H., Hosseinzadeh Oskouei, A., & Mootabi, F. (2022). The Interactive Role of Couples' Self-Compassion in Cognitive Emotion Regulation of Themselves and Their Spouses: Actor-Partner Interdependence Modeling. *Quarterly of Applied Psychology*, 16 (4):35-57.

## نقش تعاملی خود شفقت‌ورزی زوجین در تنظیم شناختی هیجان خود و همسر:

### مدلسازی وابستگی متقابل عامل - شریک

سمیه سعید<sup>۱</sup>، حمیدرضا حسن‌آبادی<sup>۲</sup>، علی حسین‌زاده اسکوتی<sup>۳</sup> و فرشته موتابی<sup>۴</sup>\*

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی خانواده، پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران. ایمیل: somayeh.saeda@yahoo.com

۲. دانشیار روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. ایمیل: hrhassanabadi@gmail.com

۳. دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران. ایمیل: hosseinzadeh.aliso@gmail.com

۴. استادیار پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران. ایمیل: fmootabi@gmail.com

### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش تعاملی خودشفقت‌ورزی زوجین در تنظیم شناختی هیجان خود و همسر به روش مدل‌سازی وابستگی متقابل عامل - شریک انجام شد. **روش:** پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی و مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین ساکن شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بود که از بین آن‌ها ۱۶۷ زوج (۳۳۴ شرکت‌کننده) به روش نمونه‌گیری دردسترس به عنوان نمونه انتخاب شد. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان - فرم کوتاه گارنفسکی و کراج (۲۰۰۶) و مقیاس خودشفقت‌ورزی نف (۲۰۰۳) استفاده شد. در نهایت داده‌ها به روش معادلات ساختاری تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که ضریب مسیر اثر عامل خودشفقت‌ورزی رابطه مثبت و معناداری با راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان بتای ۰٫۶۰ در زنان و بتای ۰٫۸۳ در مردان ( $p < ۰٫۰۱$ ) و رابطه منفی و معناداری با راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم هیجان در زنان (بتای ۰٫۶۲،  $p < ۰٫۰۱$ ) و مردان (بتای ۰٫۶۰،  $p < ۰٫۰۵$ ) دارد. همچنین، در زمینه اثر شریک، تنها بین خودشفقت‌ورزی مردان و راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان همسرانشان (زنان) رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد (بتای ۰٫۱۹،  $p < ۰٫۰۵$ ). علاوه بر این، هر دو مدل پژوهش از برازش عالی برخوردار است. **نتیجه‌گیری:** براساس نتایج پژوهش می‌توان گفت 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 سازش‌یافته تنظیم هیجان همسرانشان نیز نقش دارد.

**کلیدواژه‌ها:** تنظیم هیجان، خود شفقت‌ورزی، زوجین، عامل - شریک

## مقدمه

روابط اعضای خانواده از جمله همسران همواره به عنوان صمیمانه‌ترین روابط بین فردی شناخته شده است و از این رو اهمیت آن بر هیچکس پوشیده نیست. کیفیت این رابطه از عوامل مختلفی نظیر ابعاد زیستی، فردی و اجتماعی تأثیر می‌پذیرد. یکی از عوامل فردی مؤثر بر کیفیت روابط زناشویی که می‌تواند به طور مستقیم در بروز مشکلات و تعارضات زناشویی، خشونت خانگی، سلامت روان زوجین و همچنین میزان صمیمیت آن‌ها نقش داشته باشد، تنظیم هیجان است (بلوچ و همکاران، ۲۰۱۴).

در سال‌های اخیر به مفهوم تنظیم هیجانی<sup>۱</sup> به عنوان یکی از عوامل پیش‌بینی‌کننده ناسازگاری‌های زناشویی توجه شده است (روسو و همکاران، ۲۰۱۹). علاوه بر این، می‌توان تنظیم هیجانی را یکی از عوامل اصلی در پیش‌بینی موفقیت در روابط بین‌فردی و همچنین افزایش رضایت زناشویی در نظر گرفت (بلوچ و همکاران، ۲۰۱۴). طبق تعریف گراس (۲۰۰۲)، تنظیم هیجانی فرآیندی است که تعیین می‌کند افراد در هر موقعیتی باید چه هیجانی داشته باشند و چطور هیجان‌ات‌شان را تجربه و بیان کنند. به عقیده گراس (۲۰۰۲) تنظیم هیجان یک محدوده بهینه دارد، هم کنترل بیش از حد و هم کنترل ضعیف هیجان‌ات ممکن است در سطح فردی و بین فردی، مضر باشد (گراتز و رومر، ۲۰۰۴) تا حدی که تمام اختلالات شخصیت و بیش از ۵۰ درصد اختلالات بالینی، دربرگیرنده شکلی از بدتنظیمی هیجانی است (گراس، ۲۰۰۲). در بافت زوجی نیز مشاهدات نشان می‌دهد، علی‌رغم آن‌که نوع تعارضات زناشویی از زوجی به زوج دیگر متفاوت است، اما اغلب زوجین ناسازگار به نوعی در زمینه تنظیم هیجان‌ات خود با دشواری رو به رو هستند (لوینسون و همکاران، ۲۰۱۴). یکی از زمینه‌های اصلی تنظیم هیجان، مدیریت هیجان‌ها در واکنش به عوامل استرس‌زا است. راهبردهای شناختی خودآگاه که فرد در قالب مدیریت هیجان‌ها و برای کنار آمدن با شرایط ناگوار بکار می‌برد، "راهبردهای شناختی تنظیم هیجان"<sup>۲</sup> نامیده می‌شوند. این راهبردها به طور کلی به دو دسته راهبردهای سازش‌یافته و نیافته تقسیم می‌شوند (گارفنسکی و همکاران، ۲۰۰۱). پژوهش رسو و همکاران (۲۰۱۹) حاکی از آن است که اغلب زوجین ناسازگار از راهبردهای سازش‌یافته و زوجین سازگار از راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان استفاده می‌کنند. علاوه بر این، میزان رضایت از رابطه زناشویی رابطه مستقیمی با نوع راهبردهایی دارد که زوجین برای تنظیم هیجان خود به کار می‌برند. از این رو

<sup>۱</sup>. Emotion Regulation

<sup>۲</sup>. Cognitive Emotion Regulation

بررسی عوامل مؤثر بر استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان می‌تواند نقش مهمی در افزایش رضایت از رابطه زناشویی زوجین داشته باشد.

از جمله عواملی که می‌تواند در پیش‌بینی تنظیم هیجان نقش داشته باشد، خودشفقت-ورزی است (کریجر و همکاران، ۲۰۱۵؛ فاینالی- جونز، ۲۰۱۷؛ اسکوگلیو و همکاران، ۲۰۱۸؛ اینورد و فراری، ۲۰۱۸ و واسکونسولوس و همکاران، ۲۰۲۰).

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 و همکاران، ۲۰۲۱). خودشفقت‌ورزی ویژگی تکامل‌یافته‌ای است که از نظام‌های رفتاری دلبستگی و پیوندجویی پدید می‌آید (پیننگ و همکاری، ۲۰۱۵) و به عنوان عامل انعطاف‌پذیری روانی و هیجانی در برابر سازگاری با مشکل عمل می‌کند. نف (۲۰۰۳) از بنیان‌گذاران حوزه خودشفقت‌ورزی، مفهوم خودشفقت‌ورزی را با سه مولفه اصلی: مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود، احساس مشترک انسانی در مقابل انزوا<sup>۲</sup> و ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی<sup>۴</sup> تعریف می‌کند. این سه مولفه در ترکیب با یکدیگر ویژگی‌هایی را شکل می‌دهد که به خودشفقت-ورزی معروف است. تحقیقات بسیاری تأثیر خودشفقت‌ورزی در عملکرد فردی به ویژه تجربه میزان استرس را بررسی کرده‌اند و نشان داده‌اند که خودشفقت‌ورزی به‌طور قابل توجهی با جنبه‌های مختلفی از رفتارهای مثبت در رابطه زناشویی در ارتباط است (نف و برتواس، ۲۰۱۳ و فینالیجونز و همکاران، ۲۰۱۵). خودشفقت‌ورزی در افراد، با سطح کیفیت ارتباطی هر دو نفر به‌طور مشخص ارتباط دارد و به‌طور کلی، می‌توان گفت که خودشفقت‌ورزی زوجین با روابط عاشقانه سالم‌تر و بهزیستی ارتباطی بیشتر (به معنی احساس ارزشمندی، شادی، احساس کفایت و توانایی ابراز عقاید با طرف مقابل) همراه است (نف و برتواس، ۲۰۱۳؛ جاکوبسن و همکاران، ۲۰۱۸).

افرادی که از شفقت‌ورزی بالایی برخوردار هستند اغلب از ذهن‌آگاهی برای حل و فصل اختلاف‌نظرهای خود استفاده می‌کنند (فینالیجونز و همکاران، ۲۰۱۵؛ دیدریچ و همکاران، ۲۰۱۶؛ جاکوبسن و همکاران، ۲۰۱۸). از آنجایی که هیجان‌ات منفی خود را سرکوب نکرده و درگیر نشخوار فکری نمی‌شوند، عواطف مثبت بیشتر و عواطف منفی کمتری را تجربه می‌کنند (کریجر و همکاران، ۲۰۱۵). به‌طور کلی، در حالی که پژوهش‌های متعددی به نقش خودشفقت‌ورزی در

<sup>1</sup> Self-Compassion (SC)

<sup>2</sup> Self-kindness versus Self-judgment

<sup>3</sup> Common humanity versus Isolation

<sup>4</sup> Mindfulness versus Over-identification

راهبردهای تنظیم شناختی هیجان اشاره کرده‌اند (نف و گرم ۲۰۱۳؛ فینالیجونز و همکاران، ۲۰۱۵؛ اهرت، جورمنن و بریکنگ، ۲۰۱۸ و جاکوبسن و همکاران، ۲۰۱۸). اما در اکثر این پژوهش‌ها تنها رابطه درون فردی این دو متغیر مورد بررسی قرار گرفته است و معمولاً به نقش تعاملی شفقت‌ورزی زوجین بر روی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان یکدیگر و همینطور اهمیت بین فردی این متغیرها توجهی نشده است.

در این همین زمینه، گراس و همکاران (۲۰۰۶) معتقدند که تنظیم هیجانی معمولاً در روابط بین فردی شکل می‌گیرد و در اغلب موارد رابطه متقابلی با موقعیت اجتماعی دارد. یعنی در عین حال که بر روی افراد و موقعیت‌های اجتماعی تأثیر می‌گذارد، به‌طور همزمان می‌تواند تحت تأثیر عوامل بین فردی نیز قرار گیرد. فرآیند تنظیم هیجان در روابط زوجی شکل پیچیده و متقابلی به خود می‌گیرد و تمرکز آن دیگر تنها بر هیجان‌ات خود فرد نبوده بلکه هیجان‌ات همسر را نیز شامل می‌شود. هر یک از زوجین گاه به‌طور عامدانه و گاهی ناخودآگاه بر هیجان‌ات یکدیگر تأثیر می‌گذارند (زاکي و ویلیامز، ۲۰۱۳). بر این اساس احتمالاً شفقت‌ورزی همسر نیز می‌تواند به عنوان یک متغیر بین فردی در نظر گرفته شود که می‌تواند تنظیم هیجانی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا خودشفقت‌ورزی مردان و همسران آن‌ها می‌تواند به عنوان یک عامل بین فردی بر روی راهبردهای تنظیم هیجانی یکدیگر نقش داشته باشد یا نه؟ از این رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تعاملی خودشفقت‌ورزی زوجین در تنظیم شناختی هیجان خود و همسر با استفاده از مدل‌سازی وابستگی متقابل عامل- شریک انجام شد.

## روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، بنیادی و به لحاظ روش توصیفی-همبستگی به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری از نوع مدل وابستگی متقابل عامل-شریک است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوجین ساکن شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بود که از بین آن‌ها ۲۰۰ زوج (در مجموع ۴۰۰ شرکت کننده) با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس (به علت نامحدود بودن جامعه آماری و عدم دسترسی به فهرست اسامی تمام اعضای جامعه) به عنوان حجم نمونه انتخاب شد که با حذف پرسشنامه‌های مخدوش درنهایت پرسشنامه ۱۶۷ زوج (در مجموع ۳۳۴ شرکت کننده) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ملاک‌های ورود به نمونه شامل رضایت آگاهانه برای

<sup>1</sup>. Actor-Partner Interdependence Model (APIM)

شرکت در پژوهش، تاهل و ازدواج قانونی شرکت‌کنندگان، شرکت همزمان زوج در پژوهش، عدم سابقه طلاق یا ازدواج مجدد، عدم اعتیاد، عدم سابقه ابتلاء به اختلالات روان‌پزشکی و بیماری جسمی حاد (براساس گزارش خود شرکت‌کنندگان) بود. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش شامل انصراف از تکمیل پرسشنامه به وسیله یکی از زوجین، پرسشنامه‌هایی که به صورت دو طیف انتهایی و یا اشکال خاص (پله ای یا ستونی) تکمیل شده بودند و پرسشنامه‌های ناقص (مخدودش) بود. به منظور رعایت اصول اخلاق پژوهشی، هدف پژوهش و حقوق شرکت‌کنندگان (عدم اجبار مشارکت، محرمانه ماندن هویت شرکت‌کننده و تحلیل جمعی داده‌ها) به‌طور کامل توضیح داده شد. و در نهایت شرکت‌کنندگان با آگاهی کامل کتبی فرم رضایت شرکت در پژوهش را امضاء نمودند.

### ابزار سنجش

**پرسشنامه اطلاعات جمعیت‌شناختی:** این پرسشنامه محقق ساخته به منظور بررسی سن، تحصیلات، شغل، مدت ازدواج و تعداد فرزندان زوجین شرکت‌کننده در پژوهش استفاده شد.

**پرسشنامه راهبردهای شناختی‌تنظیم هیجان - فرم کوتاه (CERQ-short):** این پرسشنامه ۱۸ گویه دارد و در سال ۲۰۰۶ توسط گارنفسکی و کرایچ ساخته شده و شامل نه خرده مقیاس (۵ خرده مقیاس پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه، برای سنجش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازش‌یافته و ۴ خرده مقیاس سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه‌انگاری و نشخوار فکری برای سنجش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازش نیافته) می‌باشد. نمره‌گذاری این پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۱ = هرگز تا ۵ = همیشه) صورت می‌گیرد. حداقل نمره در هر خرده مقیاس ۲ و حداکثر آن ۱۰ می‌باشد (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). کارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) پایایی خرده مقیاس‌های این پرسشنامه را به روش همسانی‌درونی و با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰,۶۸ تا ۰,۸۶ گزارش کرده‌اند. علاوه بر این همبستگی خرده مقیاس با علائم افسردگی از ۰,۱۳- تا ۰,۵۳ و با علائم اضطرابی از ۰,۱۳- تا ۰,۵۴ گزارش شده است که حاکی از روایی همزمان مطلوب در فرم خارجی می‌باشد (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). در ایران نیز حسنی (۱۳۸۹) پایایی خرده مقیاس‌های این پرسشنامه را به روش همسانی‌درونی و با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰,۷۶ تا ۰,۹۲ گزارش کرده است. روایی محتوایی این پرسشنامه در ایران براساس

<sup>1</sup>. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Short

ضریب توافق کندال برای خرده مقیاس‌ها از ۰,۸۱ تا ۰,۹۲، بدست آمده است (بشارت و بزازیان، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر همسانی درونی خرده مقیاس‌های پرسشنامه برای راهبردهای شناختی تنظیم‌هیجان‌سازش‌یافته و سازش‌نیافته با استفاده از روش آلفای کرونباخ بین ۰,۷۴ و ۰,۷۴ به دست آمد.

**مقیاس خودشفقت‌ورزی<sup>۱</sup> (SCS):** این مقیاس ۲۶ گویه دارد و در سال ۲۰۰۳ توسط نف ساخته شده است و دارای ۶ زیر مقیاس در قالب سه مولفه دو قطبی مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود، انسانیت مشترک در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی می‌باشد. نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۰=هیچگاه و ۵=همیشه) صورت می‌گیرد. لازم به ذکر است گویه ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ دارای نمره‌گذاری معکوس است. نف (۲۰۰۳) پایایی این مقیاس را به روش همسانی‌درونی و با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها بین ۰,۷۵ تا ۰,۸۱ و برای نمره‌کل ۰,۹۲ گزارش کرده است همچنین پایایی بازآزمایی به فاصله دو هفته ۰,۹۳ محاسبه شده است. روایی واگرایی فرم خارجی این مقیاس با استفاده از سیاهه افسردگی بک ۰,۵۵- و سیاهه اضطراب صفت اسپیلبرگر ۰,۶۵- و روایی همگرایی آن با استفاده از مقیاس رضایت از زندگی ۰,۴۵ به‌دست آمده است (نف، ۲۰۰۳). در ایران نیز خسروی و همکاران (۱۳۹۲) پایایی این مقیاس را به روش همسانی‌درونی و با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها بین ۰,۷۹ تا ۰,۸۵ و برای نمره‌کل ۰,۷۶ گزارش کرده‌است. علاوه بر این روایی واگرایی این مقیاس با استفاده از سیاهه افسردگی و اضطراب بک به‌ترتیب ۰,۳۴- و ۰,۴۱ و روایی همگرایی آن با استفاده از مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ ۰,۲۲ به‌دست آمده است (مومنی و همکاران، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر همسانی‌درونی نمره‌کل مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای زنان و مردان به ترتیب ۰,۸۱ و ۰,۷۲ به دست آمد.

## روش اجرا

روش اجرای پژوهش به این صورت بود که ابزارهای پژوهش شامل دو مجموعه پرسشنامه یکی متعلق به زن و دیگری مربوط به شوهر، به هر زوج یا فرد متاهل نمونه که آمادگی خود را برای شرکت در پژوهش اعلام کردند، داده شد. بسته پرسشنامه برای هر زوج، محتوا و کد یکسانی داشته و از لحاظ ترتیب قرارگیری پرسشنامه‌ها متفاوت بودند. این کار به دلیل جلوگیری از پاسخ‌های مشابه زوج به سوالات انجام شد. هر مجموعه شامل دستورالعمل، فرم رضایت برای

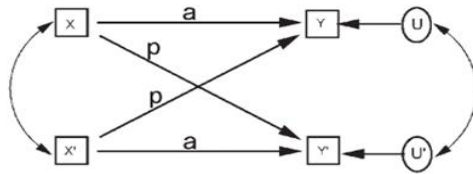
۱. Self-Compassion Scale

شرکت در پژوهش و سه پرسشنامه پژوهش بود، که توسط شرکت‌کنندگان مطالعه، امضاء و پاسخ داده می‌شد. شرکت‌کنندگان این امکان را داشتند که پرسشنامه‌ها را تحویل گرفته و زمانی که هر دو نفر آن را تکمیل کردند، آن را برای پژوهشگر ارسال نمایید. در بخش دستورالعمل، شرایط شرکت در پژوهش تشریح و تاکید شد که سوالات باید توسط زن و شوهر به صورت جداگانه و بدون مشورت با همسر و با دقت و صداقت پاسخ داده شود، تا نتایج حاصله از اعتبار بیشتری برخوردار باشد. ضمناً در هر مجموعه ۳ سوال برای آزمودن توجه و دقت کافی پاسخ دهنده گنجانده شد که شامل دو مورد "لطفاً گزینه انتخابی خود را در سوال ۱۵ مجدداً وارد کنید" و در انتها یک مورد "سوالات را با توجه کافی خوانده و به آن‌ها پاسخ دقیق داده‌ام." می‌شود. در نهایت داده‌های پژوهش حاضر با روش آماری مدل‌یابی معادلات ساختاری وابستگی متقابل عامل-شریک و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ و R مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### روش تجزیه و تحلیل پژوهش

مدل‌یابی وابستگی متقابل عامل-شریک مدل اصلی اندازه‌گیری اثرات دو جانبه در روابط بین‌فردی است، که توسط کوک و کنی در سال ۲۰۰۵ ارائه شد. کوک و کنی (۲۰۰۵) با هدف بررسی داده‌های زوجی وابسته به هم (به طور مثال متغیرهای همسران که می‌توانند روی یکدیگر اثر بگذارند) مدل‌یابی وابستگی متقابل عامل-شریک را معرفی کردند. وابستگی داده‌ها زمانی اتفاق می‌افتد که افراد شرکت‌کننده در پژوهش در دنیای واقعی به نحوه (مثلاً زن و شوهر، والد و فرزند، کارفرما و کارمند، دو همشیر و غیره) با یکدیگر ارتباط دارند و در نتیجه احتمال اینکه بر یکدیگر تأثیر بگذارند و پاسخ هایشان از قبل با یکدیگر همبسته باشد، زیاد است. با استفاده از مدل‌سازی وابستگی متقابل هم تأثیر ویژگی هر فرد بر متغیر پیش‌بین خود (اثر عامل)، هم اثر ویژگی هر فرد بر متغیر پیش‌بین همسرش (اثر شریک) اندازه‌گیری می‌شود. در این مدل همسران به صورت یک واحد دوتایی در نظر گرفته می‌شوند (داده‌های آن‌ها کاملاً از هم مستقل نیست و به هم وابسته هستند) و بدین ترتیب تأثیر متغیر مستقل بر متغیر وابسته نه تنها در مورد هر یک از آن‌ها اندازه‌گیری می‌شود بلکه در طرف مقابل نیز مورد سنجیده قرار می‌گیرد (کنی و همکاران، ۲۰۰۶).





شکل: مدل مفهومی در مدل سازی وابستگی متقابل عامل\_شریک

## یافته‌ها

نمونه پژوهش شامل ۱۶۷ زوج (۳۳۴) شرکت کننده بود. میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت کننده به ترتیب ۳۹،۸۴ و ۹،۳۱ بود. علاوه بر این میانگین و انحراف استاندارد مدت ازدواج زوجین به ترتیب ۱۲،۸۱ و ۹،۹۸ بود. از نظر سطح تحصیلات ۹،۹ درصد شرکت کنندگان زیردیپلم، ۲۸،۴ درصد دیپلم، ۶،۹ درصد فوق دیپلم، ۲۶،۹ درصد کارشناسی، ۲۰،۱ درصد کارشناسی ارشد و ۷،۸ درصد دکتری بودند. همچنین ۲۸،۱ درصد شرکت کنندگان خانه دار، ۶۷ درصد شاغل و ۴،۸ درصد دانشجو بودند. از نظر تعداد فرزندان ۲۶،۹ درصد شرکت کنندگان بدون فرزند و ۷۳،۱ درصد داری فرزند بودند.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی	تحمل	تورم
خودشفقت‌ورزی زنان	۶۸،۵۹	۱۵،۲۷	-۰،۲۹	-۰،۱۲	۰،۵۴	۱،۶۶
خودشفقت‌ورزی مردان	۷۳،۳۵	۱۲،۳۹	۰	۰،۵۷		
تنظیم هیجان سازش یافته زنان	۳۲،۰۴	۶،۷۹	-۰،۱۴	-۰،۲۷	۰،۵۹	۱،۶۷
تنظیم هیجان سازش یافته مردان	۳۳،۴۳	۶،۶۰	۰	۰،۳۴		
تنظیم هیجان سازش نایافته زنان	۲۰،۶۱	۵،۰۳	۰،۴۷	۰،۳۹	۰،۸۱	۱،۲۲
تنظیم هیجان سازش نایافته مردان	۲۱،۷۷	۴،۹۷	۰،۵۴	۰،۱۶		

در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش گزارش شده است. علاوه بر این، از آنجایی که شاخص کجی در دامنه  $\pm 3$  و شاخص کشیدگی در دامنه  $\pm 10$  قرار دارد، شاخص‌های کجی و کشیدگی گزارش شده در جدول فوق حاکی از توزیع نرمال داده‌ها و همچنین

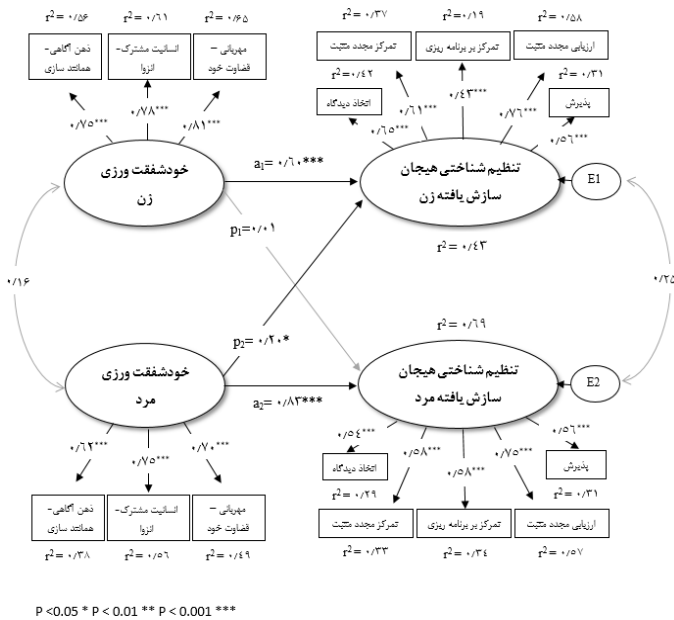
رعایت برقراری این مفروضه در تمامی متغیرهای پژوهش است. در زمینه برقراری مفروضه عدم هم خطی چندگانه متغیرها نیز می‌توان گفت، از آن جایی که شاخص تحمل در تمامی متغیرها حداقل ۰,۵۴ و حداکثر ۰,۸۱ است، مفروضه عدم هم خطی چندگانه متغیرها برقرار است و می‌توان برای تحلیل داده‌ها از روش مدل‌سازی وابستگی متقابل عامل- شریک استفاده نمود. در ادامه به جدول ماتریس‌های همبستگی متغیرهای پژوهش اشاره خواهد شد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. خودشفقت‌ورزی زنان	۱					
۲. خودشفقت‌ورزی مردان	۰,۱۳	۱				
۳. تنظیم هیجان سازش‌یافته زنان	** ۰,۴۹	۰,۱۰	۱			
۴. تنظیم هیجان سازش‌یافته مردان	** ۰,۲۱	** ۰,۶۰	** ۰,۲۶	۱		
۵. تنظیم هیجان سازش‌یافته زنان	** -۰,۳۳	-۰,۰۶	** -۰,۲۰	۰,۰۰۷	۱	
۶. تنظیم هیجان سازش‌نیافته مردان	-۰,۱۲	** -۰,۳۴	۰,۰۱	۰,۱۲	** ۰,۲۹	۱

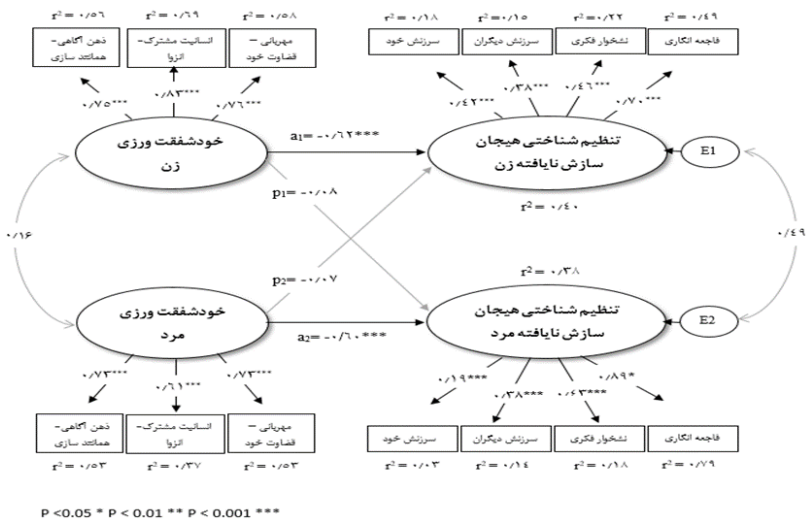
\*\* $P < 0,01$  \* $P < 0,05$

همانطور که در جدول فوق مشاهده می‌شود بین خودشفقت‌ورزی زنان با راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان زنان و مردان همبستگی مثبت و بین خودشفقت‌ورزی زنان با راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم هیجان زنان همبستگی منفی معناداری در سطح ۰,۰۱ وجود دارد. علاوه بر این هر چند بین خودشفقت‌ورزی مردان با راهبردهای سازش‌یافته و نیافته تنظیم هیجان زنان همبستگی معناداری مشاهده نشد، اما بین خودشفقت‌ورزی مردان با راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان آنان همبستگی مثبت و بین خودشفقت‌ورزی مردان با راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم هیجان مردان همبستگی منفی معناداری در سطح ۰,۰۱ وجود داشت. همچنین بین راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان مردان و زنان نیز رابطه معناداری در سطح ۰,۰۱ مشاهده شد. در ادامه جهت ارزیابی مدل پژوهش از روش تحلیل مدل وابستگی متقابل عامل- شریک استفاده خواهد شد.



$P < 0.05$  \*  $P < 0.01$  \*\*  $P < 0.001$  \*\*\*

شکل ۲. مدل اول وابستگی متقابل خودشفتت ورزشی - تنظیم هیجان سازش یافته به همراه ضرایب مسیر استاندارد



$P < 0.05$  \*  $P < 0.01$  \*\*  $P < 0.001$  \*\*\*

شکل ۳. مدل دوم وابستگی متقابل خودشفتت ورزشی - تنظیم هیجان سازش نایافته به همراه ضرایب مسیر استاندارد

براساس شکل شماره ۲ اثر عامل یعنی ضریب مسیر خودشفقت‌ورزی زن به راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان خودش به صورت مستقیم و در سطح معناداری ۰,۰۱ معادل ۰/۶۰ برآورد شده و ضریب مسیر خودشفقت‌ورزی مرد به راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان خودش به صورت مستقیم و در سطح معناداری ۰,۰۱ معادل ۰/۸۳ برآورد شده است. همچنین اثر شریک یعنی ضریب مسیر خودشفقت‌ورزی مرد به راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان همسرش نیز به صورت مستقیم و در سطح معناداری ۰,۰۵ معادل ۰/۲۰ برآورد شده است، اما اثر شریک در مسیر خودشفقت‌ورزی زن روی راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان شوهرش از لحاظ آماری معنی‌دار نیست. در این مدل خودشفقت‌ورزی ۶۹ درصد از واریانس راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان را در مردان و ۴۳ درصد واریانس آن را در زنان تبیین می‌کند. علاوه بر این همانطور که در شکل ۳ مشاهده می‌شود، اثر عامل یعنی ضریب مسیر خودشفقت‌ورزی زن به راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان خودش به صورت معکوس و در سطح معناداری ۰,۰۱ معادل ۰/۶۲ برآورد شده و ضریب مسیر خودشفقت‌ورزی مرد به راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان خودش به صورت معکوس و در سطح معناداری ۰,۰۱ معادل ۰/۶۰ برآورد شده است. اما اثر شریک در هیچ کدام از مسیرهای خودشفقت‌ورزی زن به راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان شوهرش و همینطور خودشفقت‌ورزی مرد به راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان همسرش به لحاظ آماری معنی‌دار نبود. در این مدل خودشفقت‌ورزی ۳۸ درصد از واریانس راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان را در مردان و ۴۰ درصد واریانس آن را در زنان تبیین می‌کند. در ادامه در جدول ۳ به گزارش شاخص‌های برازش دو مدل پرداخته خواهد شد.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل‌های مفهومی پژوهش

SRMR	RMSEA	CFI	AGFI	GFI	X <sup>2</sup> /df	χ <sup>2</sup>	شاخص برازش
۰,۰۶	۰,۰۰	۱	۰,۹۶	۰,۹۷	۱,۳۰	۱۲۷,۳	مدل اول
۰,۰۷	۰,۰۲	۰,۹۸	۰,۹۴	۰,۹۶	۱,۵۵	۱۰۹,۹	مدل دوم
<۰,۰۸	<۰,۰۸	>۰,۹۰	>۰,۸۵	>۰,۹۰	< ۳	-	قابل قبول

براساس نتایج جدول شماره ۳ کلیه شاخص‌های برازش در مدل اول پژوهش عالی بود، از این رو می‌توان نتیجه گرفت که مدل از برازش مطلوبی برخوردار است. در مدل دوم پژوهش نیز ضریب شاخص‌های برازش عالی بود، به همین جهت مدل دوم پژوهش نیز دارای برازش مطلوبی

است. در ادامه در جدول ۴ به شاخص‌های استاندارد و غیر استاندارد مسیرهای دو مدل اشاره خواهد شد.

جدول ۴. شاخص‌های استاندارد و غیر استاندارد مسیرهای دو مدل

مسیر	ضرایب غیراستاندارد	ضرایب استاندارد	خطای استاندارد	Z	سطح معناداری
خود شفقت‌ورزی زنان به تنظیم شناختی هیجان سازش‌یافته خود	۰,۲۰	۰,۶۰	۰,۰۳	۶,۱۳	۰,۰۰۱
خودشفقت‌ورزی زنان به تنظیم شناختی هیجان سازش‌یافته همسر	۰,۰۰۵	۰,۰۴	۰,۰۲	۰,۱۷	۰,۸۶۵
خودشفقت‌ورزی مردان به تنظیم شناختی هیجان سازش‌یافته خود	۰,۳۴	۰,۸۳	۰,۰۴	۶,۹۰	۰,۰۰۱
خودشفقت‌ورزی مردان به تنظیم شناختی هیجان سازش‌یافته همسر	۰,۰۷	۰,۱۹	۰,۰۳	۱,۹۸	۰,۰۴۷
خودشفقت‌ورزی زنان به تنظیم شناختی هیجان سازش‌نیافته خود	-۰,۱۱	-۰,۶۲	۰,۰۳	-۳,۵۷	۰,۰۰۱
خودشفقت‌ورزی زنان به تنظیم شناختی هیجان سازش‌نیافته همسر	-۰,۰۰۷	-۰,۰۸	۰,۰۱	-۰,۷۳	۰,۴۶
خودشفقت‌ورزی مردان به تنظیم شناختی هیجان سازش‌نیافته خود	-۰,۰۹	-۰,۶۰	۰,۰۵	-۱,۶۴	۰,۰۵
خودشفقت‌ورزی مردان به تنظیم شناختی هیجان سازش‌نیافته همسر	-۰,۰۲	-۰,۰۶	۰,۰۳	-۰,۵۹	۰,۵۵

با توجه به جدول شماره ۴ اثر عامل در هر دو مسیر خودشفقت‌ورزی زنان و مردان به راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان خودشان در سطح ۰/۰۰۱ معنا دار بود. همچنین با اینکه اثر شریک در مسیر خودشفقت‌ورزی مردان به راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان همسر در سطح ۰/۰۵

معنادار است. اما رابطه معناداری بین خودشفقت‌ورزی زنان به راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان همسر دیده نشد. علاوه بر این نتایج جدول فوق حاکی از آن است که اثر عامل در هر دو مسیر خودشفقت‌ورزی زنان و مردان به راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم هیجان خودشان با همبستگی منفی در سطح ۰,۰۱ و ۰,۰۵ معنادار می‌باشد. اما هیچ یک از اثرات شریک در زنان و مردان معنادار نبود.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش تعاملی خودشفقت‌ورزی زوجین در تنظیم شناختی هیجان خود و همسر براساس مدل‌سازی وابستگی متقابل عامل- شریک انجام شد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین خودشفقت‌ورزی و راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان چه در زنان و چه در مردان رابطه معناداری وجود دارد. یافته فوق با نتایج پژوهش کریجر و همکاران (۲۰۱۵)، فاینالی- جونز (۲۰۱۷)، اسکوگلیو و همکاران (۲۰۱۸)، اینورد و فراری (۲۰۱۸) و واسکونسوس و همکاران (۲۰۲۰) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد خودشفقت‌ورز به دلیل آگاهی بدون قضاوت در مورد افکار و احساسات خود، به احتمال بیشتری از راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان استفاده می‌کنند (نف و گرم، ۲۰۱۳؛ کریجر و همکاران، ۲۰۱۵؛ فینالیجونز و همکاران، ۲۰۱۵؛ دیدریچ و همکاران، ۲۰۱۶؛ اهرت و همکاران، ۲۰۱۸؛ جاکوبسن و همکاران، ۲۰۱۸؛ گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۱۹). آن‌ها کمتر در پرخاشگری خود غرق می‌شوند و در مواجهه با مشکلات خود، عموماً نشخوار فکری کمتری را تجربه می‌کنند (نف و گرم، ۲۰۱۳) بدین ترتیب خودشفقت‌ورزی می‌تواند استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان متمرکز بر تغییر مانند ارزیابی مجدد شناختی را تسهیل کرده (ویتولیت و همکاران، ۲۰۱۰؛ دیدریچ و همکاران، ۲۰۱۶) و علاوه بر آن، باعث تمرکز روی برنامه‌ریزی و تمرکز مجدد مثبت و به‌طور کلی، افزایش پذیرش هیجانی در فرد گردد. افرادی که از خودشفقت‌ورزی بالایی برخوردار هستند، در برابر مشکلات زندگی نه تنها از هیجانات منفی خود اجتناب نکرده بلکه به صورت مهربانانه‌های آن‌ها را می‌پذیرند (نف و گرم، ۲۰۱۳) و علاوه بر کنار آمدن با هیجانات منفی خود، هیجانات مثبتی را هم تجربه می‌کنند. در واقع این افراد به‌صورت آگاهانه دامنه وسیعی از عواطف مثبت و منفی را تجربه کرده و در شرایط بحرانی از راهبردهای سازش‌یافته‌تری برای تنظیم هیجانی خود استفاده می‌کنند (کریجر و همکاران، ۲۰۱۵).

در زمینه نقش تعاملی شریک، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین خودشفقت‌ورزی مردان و راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان همسران‌شان (زنان) رابطه معناداری وجود دارد.

یافته فوق با نتایج پژوهش نف و پامیر (۲۰۱۳)، تیرچ و همکاران (۲۰۱۴)، نف (۲۰۱۵) و پپینگ و همکاران (۲۰۱۵) همسو است. از سویی دیگر، براساس یافته‌های پژوهش بین خودشفقت‌ورزی زنان و راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان در همسران آن‌ها (مردان) رابطه معناداری وجود ندارد که این یافته ناهمسو با پژوهش‌های فوق می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که مردان دارای خودشفقت‌ورزی بالا، با نگاه همه‌جانبه و تعادل هیجانی که دارند، در مواجهه با مشکلات و بحران‌های زندگی هیجانات مثبت بیشتری را از خود نشان می‌دهند که این مسئله منجر به آرامش بیشتر در رابطه زناشویی می‌شود. این مردان با مراقبت دلسوزانه و همچنین امنیت روانی که برای همسران خود فراهم می‌آورند، باعث بهبود راهبردهای تنظیم هیجانی در سطوح مختلف جسمی و روانی زنان می‌شوند. علاوه بر این رابطه شفقت‌ورزانه مردان با همسران - شان می‌تواند منجر به تعدیل سازه روانی نظیر والد سرزنشگر درونی زنان شده، کیفیت رابطه زناشویی آنان را افزایش دهد و همچنین باعث تجربه حس امنیت و توجه بیشتر در زنان شود (دستی و جکسون، ۲۰۰۴؛ گیلبرت، ۲۰۰۹؛ وودروف و استیونز، ۲۰۱۸) که این مساله احتمالاً نه تنها می‌تواند استفاده از راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان را در زنان ترغیب کند، بلکه می‌تواند خودشفقت‌ورزی آنان را نیز تحت تأثیر قرار دهد. از سوی دیگر، خودشفقت‌ورزی مردان می‌تواند از طریق فرایند سرایت هیجانی موجب تجربه هیجانات مثبت در همسران‌شان شده و در نتیجه بر راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجانی زنان تأثیر گذارد. اما این ارتباط در مورد مردان صدق نمی‌کند، چرا که آن‌ها احساس توجه و امنیت خود را لزوماً وابسته به کیفیت رابطه و همینطور خودشفقت‌ورزی همسران‌شان نمی‌دانند. از این رو ویژگی‌های خودشفقت‌ورزی زنان یا همان اثر شریک زن نمی‌تواند تنظیم‌هیجان سازگارانه‌تر مردان را پیش‌بینی کند.

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین خودشفقت‌ورزی و راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان چه در زنان و چه در مردان رابطه منفی معناداری وجود دارد. به عبارتی هر چه خودشفقت‌ورزی کمتر باشد استفاده از راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان بیشتر می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش کریجر و همکاران (۲۰۱۵)، فاینالی - جونز (۲۰۱۷)، اسکوگلیو و همکاران (۲۰۱۸)، اینورد و فراری (۲۰۱۸) و واسکونسولوس و همکاران (۲۰۲۰) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که خودشفقت‌ورزی بالا عامل مهمی در به کارگیری راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان محسوب می‌شود و هر چقدر خودشفقت‌ورزی افراد کم باشد در معرض هیجانات منفی بیشتری قرار می‌گیرند و در نتیجه با گرایشی که نسبت به عدم پذیرش هیجانات منفی و همینطور سرکوب آن‌ها دارند به سمت استفاده از راهبردهای سازش‌نیافته‌تر در تنظیم هیجان می‌روند. افراد دارای خودشفقت‌ورزی پایین از تجربه هیجانات

منفی خود اجتناب می‌کنند و از آنجایی که از قابلیت پذیرش کمتری برخوردار هستند بیشتر درگیر نشخوار فکری، فاجعه‌انگاری و سرزنش خود و دیگران می‌شوند. این افراد به جای پذیرش هیجانات منفی خود، آن‌ها را سرکوب می‌کنند و همواره نسبت به افکار و احساسات خود نگاه قضاوتی دارند. آن‌ها معمولاً دچار همانندسازی افراطی شده و به دام افکار منفی خود گرفتار می‌شوند (نف، ۲۰۱۵). این افراد در مواجهه با مشکلات زندگی به شدت پریشان شده و برای آرام کردن خود از راهبردهای سازش‌نایافته‌تر تنظیم هیجانی استفاده می‌کنند. علاوه بر این، افرادی که خودشفقت‌ورزی پایینی دارند، به راحتی درگیر احساس ترس، شرم و خود قضاوتی شده و تمایل بیشتری به مقصر دانستن و سرزنش دیگران پیدا می‌کنند. آن‌ها به واسطه احساس ترس، شرم و کمبودی که دارند به‌طور پیوسته درگیر نشخوار فکری هستند و به همین جهت دائماً از راهبردهای سازش‌نایافته برای تنظیم هیجان خود استفاده می‌کنند (اینود و فراری، ۲۰۱۸).

به‌طور کلی از یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که خودشفقت‌ورزی عامل مهمی در پیش بینی چگونگی تنظیم هیجان افراد تلقی می‌شود. فارغ از تفاوت‌های جنسیتی، افرادی که از خودشفقت‌ورزی بالایی برخوردار هستند عموماً تمایل بیشتری به استفاده از راهبردهای سازش‌یافته‌تر در تنظیم هیجانی خود دارند و افرادی که خودشفقت‌ورزی پایین را از خود نشان می‌دهند اغلب از راهبردهای سازش‌نایافته‌تر استفاده می‌کنند. علاوه بر این، نه تنها خودشفقت-ورزی زنان یکی از منابع مهم در بکارگیری راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجانی آنان محسوب می‌شود، بلکه خودشفقت‌ورزی همسران آن‌ها نیز به عنوان منبعی مهم برای استفاده زنان از راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان در نظر گرفته می‌شود.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود که از جمله آن می‌توان به روش نمونه‌گیری در دسترس اشاره کرد. از این رو پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها، در پژوهش‌های آتی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود. در نهایت، پیشنهاد می‌شود از یافته‌های پژوهش حاضر در جهت فهم دقیق‌تر مکانیزم‌های موثر بر تنظیم شناختی هیجان زوجین و به ویژه زنان در اقدامات مشاوره‌ای و زوج درمانی استفاده شود.

### موازن اخلاقی

در پژوهش حاضر اصول اخلاقی پژوهش از جمله رازداری، محرمانه ماندن و حریم خصوصی افراد رعایت شد و شرکت در پژوهش هیچ‌گونه آسیب احتمالی برای شرکت‌کنندگان نداشته است. علاوه بر این، لازم به ذکر است که پژوهش حاضر پس از دریافت کد اخلاق به شماره IR.SBU.REC.1400.082 از دانشگاه شهید بهشتی انجام شد.



## سپاسگزاری

نویسندگان پژوهش حاضر بر خود لازم می‌دانند تا از شرکت‌کنندگان و هم‌منظور تمامی کسانی که به‌طور مستقیم و غیرمستقیم آن‌ها را در انجام این پژوهش یاری کرده‌اند، نهایت تشکر و قدردانی را به عمل آورند.

## مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان پژوهش حاضر مشارکت یکسانی در نگارش مقاله فوق داشتند.

## تعارض منافع

بنا به اظهار نویسندگان، مقاله فوق فاقد هرگونه حامی مالی است و هیچ تعارض منافی ندارد.

## منابع

بشارت، محمدعلی، و بزازیان، سعیده. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه‌ای از جامعه ایرانی. *فصلنامه پیشرفت در پرستاری و مامایی*، ۲۴(۸۴)، ۶۱-۷۰.

### [پیوند]

تیرچ، دنیس، ساندروف، بنجامین، سیلبراستین، لورا. (۱۳۹۶). درمان متمرکز بر شفقت برای درمانگران اکت: روش‌های تقویت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، ترجمه سعیده دانشمندی، راضیه ایزدی، محمدرضا عابدی. اصفهان، انتشارات کاوشبار. (۲۰۱۴). [پیوند]

حسینی، جعفر. (۱۳۸۹). خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان. *روان‌شناسی بالینی*، ۲(۳)، ۷۳-۸۴. [پیوند]

خسروی، صدراله، صادقی، مجید، و یابنده، محمدرضا. (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود (SCS). *فصلنامه علمی پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۴(۱۳)، ۴۷-۵۹. [پیوند]

محمدعلی، سمیرا، معنوی‌پور، داود، و صداقتی فرد، مجتبی. (۱۳۹۹). بررسی ویژگی‌های روانسنجی (روایی و پایایی) مقیاس شفقت‌خود: یافتن شواهد تجربی برای استفاده از نمره کل و تعریف مفهومی شفقت‌خود. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۲(۵۲)، ۲۹-۵۰. [پیوند]

مومنی، فرشته، شهیدی، شهریار، موتابی، فرشته، و حیدری، محمود. (۱۳۹۲). ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس خودشفقت‌ورزی. *روان‌شناسی معاصر*، ۸(۲)، ۲۷-۴۰. [پیوند]

نف‌کرستین. (۱۳۹۹). شفقت‌خود، شیوه‌ای اثبات شده برای مهربان بودن با خود. ترجمه الهام موسویان. تهران، انتشارات ارجمند. (۲۰۱۵). [پیوند]

- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion, 14*(1), 130. [\[Link\]](#)
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and cognitive neuroscience reviews, 3*(2), 71-100. [\[Link\]](#)
- Diedrich, A., Hofmann, S. G., Cuijpers, P., & Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behaviour research and therapy, 82*, 1-10. [\[Link\]](#)
- Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist, 21*(2), 90-103. [\[Link\]](#)
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PLoS one, 10*(7), e0133481. [\[Link\]](#)
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and individual differences, 41*(6), 1045-1053. [\[Link\]](#)
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences, 30*(8), 1311-1327. [\[Link\]](#)
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment, 15*(3), 199-208. [\[Link\]](#)
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment, 26*(1), 41-54. [\[Link\]](#)
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology, 2*(3), 271-299. [\[Link\]](#)
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291. [\[Link\]](#)
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). American Psychological Association [\[Link\]](#)

- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S., & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69-73. [\[Link\]](#)
- Kenny, D. A., & Ledermann, T. (2010). Detecting, measuring, and testing dyadic patterns in the actor-partner interdependence model. *Journal of family psychology*, 24(3), 359. [\[Link\]](#)
- Kenny, D.A., Kashy, D.A. & Cook, W.L. (2006). Dyadic data analysis. *New York: The Guilford Press*. [\[Link\]](#)
- Krieger, T., Hermann, H., Zimmermann, J., & grosse Holtforth, M. (2015). Associations of self-compassion and global self-esteem with positive and negative affect and stress reactivity in daily life: Findings from a smart phone study. *Personality and individual differences*, 87, 288-292. [\[Link\]](#)
- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., & Seider, B. H. (2014). Emotion regulation in couples. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 267-283). The Guilford Press. [\[Link\]](#)
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. [\[Link\]](#)
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. [\[Link\]](#)
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98. [\[Link\]](#)
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44. [\[Link\]](#)
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and identity*, 12(2), 160-176. [\[Link\]](#)
- 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. [\[Link\]](#)
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117. [\[Link\]](#)
- Rusu, P. P., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2019). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(1), 359-376. [\[Link\]](#)
- vanOyen Witvliet, C., Knoll, R. W., Hinman, N. G., & DeYoung, P. A. (2010). Compassion-focused reappraisal, benefit-focused reappraisal, and rumination after an interpersonal offense: Emotion-regulation implications

- for subjective emotion, linguistic responses, and physiology. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 226-242. [\[Link\]](#)
- Vasconcelos, P., Oliveira, C., & Nobre, P. (2020). Self-Compassion, emotion regulation, and female sexual pain: a comparative exploratory analysis. *The journal of sexual medicine*, 17(2), 289-299. [\[Link\]](#)
- Woodruff, C. C., & Stevens, L. (2018). Where caring for self and others lives in the brain, and how it can be enhanced and diminished: observations on the neuroscience of empathy, compassion, and self-compassion. In *The neuroscience of empathy, compassion, and self-compassion* (pp. 285-320). Academic Press. [\[Link\]](#)
- Scoglio, A. A., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2018). Self-compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of interpersonal violence*, 33(13), 2016-2036. [\[Link\]](#)
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235. [\[Link\]](#)
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803. [\[Link\]](#)

\*\*\*

## پیوست

## مقیاس شفقت به خود

عبارات	۱. تقریباً هرگز	۲. گاهی	۳. نیمی از اوقات	۴. اغلب	۵. تقریباً همیشه
۱. من در مورد ضعف‌ها و بی‌کفایتی‌های خودم قضاوت می‌کنم و آن‌ها را تایید نمی‌کنم (نمی‌پذیرم).					
۲. هنگامی که غمگین هستم، فکرم مشغول همه اشتباهاتم می‌شود و روی آن‌ها تمرکز می‌کنم.					
۳. هنگامی که امور به خوبی پیش نمی‌رود، من این مشکلات را به‌عنوان بخشی از زندگی می‌بینم که ممکن است برای هر کسی پیش‌آید.					
۴. هنگامی که در مورد بی‌کفایتی‌هایم فکر می‌کنم، بیشتر احساس جدا افتادگی و دور بودن از بقیه دنیا می‌کنم.					
۵. هنگامی که دچار درد عاطفی می‌شوم، سعی می‌کنم به خودم محبت کنم.					

				۶. هنگامی که در انجام کاری مهم ناموفق عمل می‌کنم، حس بی‌کفایتی تمام وجودم را فرا می‌گیرد.
				۷. هنگامی که غمگین هستم، به خودم یادآوری می‌کنم که اکثر مردم دنیا حس مشابهی دارند.
				۸. وقتی گرفتار مشکلات شدید می‌شوم، خیلی به خودم سخت می‌گیرم.
				۹. وقتی چیزی مرا ناراحت می‌کند، سعی می‌کنم در احساساتم تعادل برقرار کنم.
				۱۰. وقتی به شکلی احساس بی‌کفایتی می‌کنم، به خودم یادآوری می‌کنم که افراد زیادی در دنیا حس مشابه من را تجربه می‌کنند.
				۱۱. من نسبت به جنبه‌هایی از شخصیتم که دوست ندارم، بی‌صبر و تحمل هستم.
				۱۲. زمانی که تحت شرایط دشواری قرار دارم، توجه و محبتی که نیاز دارم را به خودم می‌دهم.
				۱۳. هنگامی که غمگین هستم، احساس می‌کنم بیشتر افراد احتمالاً از من شادتراند.
				۱۴. هنگامی که اتفاق دردناکی رخ می‌دهد، سعی می‌کنم دید متعادلی در مورد موقعیت داشته باشم.
				۱۵. من سعی می‌کنم شکست‌هایم را به‌عنوان بخشی از ویژگی‌های یک انسان ببینم.
				۱۶. هنگامی با جنبه‌هایی دوست نداشتنی خودم مواجه می‌شوم، ناراحت می‌شوم.
				۱۷. هنگامی که در انجام کار مهمی شکست می‌خورم، سعی می‌کنم به طور منطقی به همه جوانب دیگر آن نیز نگاه کنم.
				۱۸. هنگامی که با چالشی دست و پنجه نرم می‌کنم، احساس می‌کنم دیگران آسوده‌تر و راحت‌تر از من هستند.
				۱۹. هنگامی که از چیزی رنج می‌برم با خودم مهربان هستم.
				۲۰. هنگامی که چیزی مرا ناراحت می‌کند، از احساساتم دوری می‌کنم.
				۲۱. هنگامی که از چیزی رنج می‌برم نسبت به خودم تا حدودی سنگ‌دل می‌شوم.

					۲۲. زمانی که احساس بدی می‌کنم تلاش می‌کنم که با کنجکاوی و گشودگی به احساساتم نزدیک شوم.
					۲۳. من نسبت به معایب و بی‌کفایتی‌هایم صبور هستم.
					۲۴. وقتی مسئله دردناکی رخ می‌دهد، معمولاً آن را خیلی بزرگ می‌کنم.
					۲۵. وقتی که در کار مهمی شکست می‌خورم، تمایل دارم که خودم را تنها مقصر آن بدانم.
					۲۶. سعی می‌کنم جنبه‌هایی از شخصیتم را که دوست ندارم، درک کنم و نسبت به آن‌ها با صبر برخورد کنم.

\*\*\*

### پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

۵. همیشه	۴. اغلب	۳. معمولاً	۲. گاهی	۱. هرگز	وقتی شرایط نامطلوب و تجربه تلخی پیش می‌آید:
					۱. فکر می‌کنم باید بپذیرم که اتفاقی است که افتاده است.
					۲. اغلب به احساسات خودم در مورد آنچه تجربه کرده‌ام فکر می‌کنم.
					۳. فکر می‌کنم می‌توانم از وضعیت پیش‌آمده درس بگیرم.
					۴. احساس می‌کنم که من مسئول وضعیت پیش‌آمده هستم.
					۵. فکر می‌کنم باید وضعیت پیش‌آمده را بپذیرم.
					۶. مدام به این فکر می‌کنم که چه تجربه بدی بود.
					۷. به جای فکر کردن در مورد آنچه اتفاق افتاده است، به تجربه‌های جالب‌تری که داشته‌ام فکر می‌کنم.
					۸. فکر می‌کنم در نتیجه آنچه پیش‌آمده است، می‌توانم فرد قوی‌تری باشم.
					۹. مدام به این فکر می‌کنم که وضعیت وحشتناکی بود.
					۱۰. احساس می‌کنم دیگران مسئول وضعیت پیش‌آمده هستند.
					۱۱. به جای فکر کردن در مورد آنچه اتفاق افتاده است، به چیزهای جالب و خوشایند دیگر فکر می‌کنم.
					۱۲. به این فکر می‌کنم که چگونه وضعیت را تغییر دهم.
					۱۳. فکر می‌کنم در مقایسه با سایر تجربه‌ها و پیشامدها، آن قدر هم بد نبوده است.

				۱۴. فکر می‌کنم که در اصل من عامل وضعیت پیش‌آمده هستم.
				۱۵. به این فکر می‌کنم که چه کار بهتری می‌توانم انجام دهم.
				۱۶. به خودم می‌گویم، در زندگی چیزهای بدتر از این هم وجود دارد.
				۱۷. ذهنم مدام به افکار و احساساتم در مورد آنچه تجربه کرده‌ام مشغول است.
				۱۸. احساس می‌کنم که در اصل دیگران عامل وضعیت پیش‌آمده هستند.

\*\*\*