

نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در رابطه بین ابرازگری هیجانی و رضایت از زندگی

The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship Between Emotional Expression and Life Satisfaction

Seyed Ali Sajjadi ¹

Hasan Taghiyan (Corresponding Author) ²

سیدعلی سجادی^۱

حسن تقییان (نویسنده مسئول)^۲

Abstract

The present study aimed to investigate the mediating role of self-compassion in the relationship between emotional expression and life satisfaction. This correlational-descriptive research employed a cross-sectional design. The statistical population comprised all men and women over 18 years of age residing in Qom city in 2024. A convenience sample of 121 participants was selected from this population. Data were collected using the Toronto Alexithymia Scale (Bagby, Parker, & Taylor, 1994), the Self-Compassion Scale (Neff, 2003), and the Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Data analysis was performed using linear regression analysis based on the Baron and Kenny method. The findings indicated significant positive correlations between emotional expression and life satisfaction, between emotional expression and self-compassion, and between self-compassion and life satisfaction. Furthermore, the results demonstrated that self-compassion plays a mediating role in the relationship between emotional expression and life satisfaction.

Keywords: Self-Compassion, Life Satisfaction, Emotional Expression, Mediating Role.

چکیده

هدف این پژوهش بررسی نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در ارتباط بین ابرازگری هیجانی و رضایت از زندگی است. در تحقیق پیش‌رو از روش توصیفی از نوع همبستگی استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش کلیه مردان و زنان بالای ۱۸ سال می‌باشد که در سال ۱۴۰۳ ساکن شهر قم بوده‌اند. از این جامعه ۱۲۱ نمونه به صورت در دسترس انتخاب شد. داده‌های پژوهش با استفاده از مقیاس‌های ناگویی هیجانی تورنتو (بگی، بارکر و تیلور، ۱۹۹۴)، خودشفقت‌ورزی تف و همکاران (۲۰۰۳)، رضایت از زندگی داینر و همکاران (۱۹۸۹) گردآوری شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش رگرسیون خطی به روش بارون و کنی استفاده شده است. یافته‌های پژوهش نشان‌دهنده ارتباط مثبت و معنادار بین متغیرهای ابرازگری هیجانی با رضایت از زندگی، ابرازگری هیجانی با خودشفقت‌ورزی و نیز خودشفقت‌ورزی با رضایت از زندگی بود؛ همچنین این پژوهش نشان داد خودشفقت‌ورزی در ارتباط بین ابرازگری هیجانی با رضایت از زندگی نقش میانجی‌گری ایفا می‌کند.

واژه‌های کلیدی: خودشفقت‌ورزی، رضایت از زندگی، ابرازگری هیجانی

1. M.A. Student in Personality Psychology, Faculty of Islamic humanities and social sciences, Al-Mustafa International University, Qom, Iran.

2.): Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Islamic humanities and social sciences, Al-Mustafa International University, Qom, Iran. Hasan_Taqiyan@miu.ac.ir

Received: June 24, 2025

Accepted: August 25, 2025

۱. دانش‌پژوه کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، مجتمع عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران
۲. استادیار گروه روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Hasan.Taqiyan@miu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۴/۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۶/۳

مقدمه

مفهوم رضایت از زندگی^۱ در قرن بیستم با ظهور روان‌شناسی مثبت به‌طور جدی مورد بررسی قرار گرفت. روان‌شناسانی همچون مارتین سلیگمن^۲ و آبراهام مازلو^۳ به بررسی نیازهای انسانی و تأثیر آنها بر رضایت از زندگی پرداختند. سلیگمن به‌ویژه بر اهمیت احساسات مثبت، تعهد و روابط اجتماعی در ایجاد رضایت از زندگی تأکید دارد. رضایت از زندگی به معنای ارزیابی شناختی-عاطفی فرد از زندگی خود است؛ این ارزیابی‌ها از واکنش‌های احساسی نسبت به وقایع به‌علاوه قضاوت‌های شناختی از رضایت و برآورده شدن خواسته‌ها تشکیل شده‌اند (داینر، لوکاس، ایشی، ۲۰۰۳؛ به نقل از گنجی و فراهانی، ۱۳۸۷). رضایت از زندگی به‌عنوان یک احساس کلی از خوشبختی و رضایت نشان‌دهنده توانایی فرد در تجربه زندگی مثبت و معنادار است. اینگهارت^۴ (۱۹۹۸) مفهوم رضایت از زندگی را این‌گونه تعریف می‌کند: احساس رضایت از بازتاب توازن میان آرزوهای شخصی و وضعیت عینی فرد به وجود می‌آید؛ همچنین ازکمپ^۵ (۱۹۹۵) در تعریف رضایت از زندگی می‌گوید: رضایت به تجربه شناختی و داورانه‌ای دلالت دارد که به‌عنوان اختلاف ادراک شده بین آرزو و پیشرفت در زندگی (تحقق آرزو) تعریف می‌شود. این تعریف طیفی را تشکیل می‌دهد که از ادراک کامروایی تا حس محرومیت را دربرمی‌گیرد؛ چنین مفهومی با مفهوم خوشحالی تفاوت دارد که ناظر بر تجربه عاطفی (هیجان‌ها و احساسات) است (هزارجوبی، ۱۳۸۸). رضایت از زندگی شامل ارزیابی شناختی افراد از شرایط زندگی خود است (ظفرقندی، ۱۴۰۳). در واقع تفسیر و معنای رضایت از زندگی ممکن است با نگاه و شناخت افراد در جامعه متفاوت بوده و هر جامعه و قشری رضایت از زندگی را به‌گونه‌ای بدانند. البته بدان معنا نیست که هر کسی برای خود یک مفهومی را بسازد و بنابراین عمل کند و هر شیوه‌ای را در زندگی پیاده کند، بلکه کلیت رضایت از زندگی باید براساس مؤلفه‌هایی باشد که در عموم زندگی‌ها جاری و ساری است.

رضایت از زندگی تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله روابط اجتماعی، وضعیت اقتصادی، سلامت جسمانی و فرهنگ قرار می‌گیرد. مسائل اساسی زندگی (همچون شادی و نشاط، زندگی خوب و...) به شدت تحت تأثیر ارزش‌های فرهنگی هستند که سطح رضایت فرد از زندگی را

1. Life satisfaction
2. Marty Seligman
3. Abraham Maslow
4. Inglehart
5. Azkmp

تعیین می‌کنند. عوامل بیرونی (مانند سطح درآمد، تحصیلات و پایگاه اجتماعی-اقتصادی) نیز هرچند اندک، ولی تا اندازه‌ای میزان رضایت از زندگی فرد را تعیین می‌کنند (خسروی و ناهیدپور، ۱۳۹۱). یکی از عوامل مرتبط با رضایت از زندگی «ابرازگری هیجانی»^۱ در مورد هیجانات مثبت است که می‌تواند سطح رضایت از زندگی را تغییر دهد و زندگی را رضایت‌مندتر کند. افراد با احساس رضایت بالا از زندگی، هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و نیز از خود، گذشته و آینده خود و از دیگران، رویدادها و حوادث پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند و آنها را خوشایند توصیف می‌کنند؛ درحالی‌که افرادی با احساس رضایت پایین از زندگی، خود، گذشته و آینده خود، دیگران و نیز رویدادها و موقعیت‌های زندگی خویش را نامطلوب ارزیابی کرده، هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند (منصوری‌راد، ۱۳۹۵). افرادی که رضایت از زندگی بالاتری دارند از سبک‌های مقابله‌ای مؤثرتر و مناسب‌تر استفاده می‌کنند، عواطف و احساسات عمیق‌تری را تجربه می‌کنند و از سلامت عمومی بالاتری برخوردارند. نارضایتی از زندگی با وضعیت سلامتی ضعیف‌تر، علائم افسردگی، مشکلات شخصیتی، رفتارهای نامناسب بهداشتی و وضعیت ضعیف اجتماعی همبسته است (شیخ، ۱۳۹۱). ابرازگری هیجانی به عنوان یک مؤلفه اصلی هیجان‌ها و به نمایش بیرونی هیجان بدون توجه به ارزش (مثبت یا منفی) یا نحوه (چهره‌ای، کلامی، رفتاری) گفته می‌شود (کرینگ^۲ و همکاران، ۱۹۹۴). به بیان اکمن^۳ و فریزن (۱۹۷۴) ابراز هیجان را ظواهر حالات هیجانی با تغییرات در فعالیت‌های زیستی-عصبی تشکیل می‌دهد (لوپس، ۲۰۰۰). هالبرستد^۴ (۱۹۹۱) به نقل از بویام و پارکر^۵ (۱۹۹۰) ابرازگری هیجانی را شامل ترکیبی از حالت‌های هیجانی، دانش قوانین نمایش و انگیزش و توانایی کنترل ابراز هیجان فرد می‌داند. نتایج بسیاری از مطالعات بیانگر آن است که کیفیت ابراز هیجان در زنان و مردان متفاوت است؛ درحالی‌که ابراز هیجان متمایز در هر دو جنس انطباقی است و به عوامل فرهنگی و موقعیتی بستگی دارد (برادی و هال^۶، ۲۰۰۰). فام (۲۰۰۱) در بررسی‌های خود به این نتیجه دست یافت که مردان در جوامع هند و اروپایی بیشتر از زنان هیجان‌شان را بازدار می‌کنند، ولی این تفاوت در بین آسیایی‌ها معنادار نیست.

1. Emotional expressivity

2. Kring

3. Ekman

4. Harberstadt

5. Boyum & Parker

6. Brady & Hall

ابراز هیجان‌های مثبت به عنوان متغیر واسطه‌ای بر نشاط روان‌شناختی و جسمانی و بین فردی تأثیر می‌گذارد و عامل مهم‌تر پیش‌بینی‌کننده سازگاری مثبت است (گامفسکی^۱ و همکاران، ۲۰۰۹). نقش ابرازگری هیجانی در زندگی انسان بسیار اهمیت دارد. در زمینه ابراز هیجان، بازداری هیجانی برای تبیین ارتباط بین ابراز هیجان و سلامت به کار می‌رود (کینگ و همکاران، ۱۹۹۲). به نظر فروید مقوله بازداری هیجانی یا به تعبیری «ناگویی هیجانی» یکی از علل مهم در بیماری‌های روان‌شناختی بوده و صحبت درمانی او برای خلاصی از عواطفی بود که در فرد پنهان شده یا ابراز آن به شدت کاهش پیدا یافته است.

چنان‌که مشخص است مفهوم ابرازگری هیجانی در مقابل ناگویی هیجانی^۲ است. ناگویی هیجانی به نوعی ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی، تنظیم هیجان و یک نوع نارسایی هیجانی است (فری کاکس و هس، ۲۰۱۳). افراد با ناگویی هیجانی معمولاً با خودتنظیمی هیجانی مشکل دارند و توانایی ناقص در شناسایی احساسات و همدلی با احساسات دیگران را نشان می‌دهند (لیورز^۳ و همکاران، ۲۰۱۷ و پریس^۴، ۲۰۲۰). افرادی که مبتلا به ناگویی هیجانی هستند دامنه لغات محدودی برای توصیف هیجان‌های خود دارند و به عبارت دیگر به علت ناتوانی در تشخیص احساسات نمی‌توانند هیجانات خود را بیان کنند (همینگ^۵ و همکاران، ۲۰۱۹). افراد با ابرازگری هیجانی تنظیم هیجانی بالای دارند. ناگویی هیجانی به عنوان عامل خطر برای ارتکاب خشونت شناسایی شده است، شاید پرخاشگری نشان‌دهنده راهبردی باشد که افراد مبتلا به ناگویی هیجانی از آن برای تنظیم احساسات بهره می‌برند که نمی‌توانند به صورت کامل بیان کنند (مانارینی^۶ و همکاران، ۲۰۲۱). افراد دارای ناگویی هیجانی به دلیل ناتوانی در توصیف درست احساسات تمایل دارند محیط اطراف را به شیوه‌ای منفی و اغراق‌آمیز ارزیابی کنند و این ارزیابی منفی، عملکرد آنها را در برابر چالش‌ها و تهدیدها مختل می‌کند و در نهایت عامل آسیب‌پذیری در شرایط مختلف استرس‌زا می‌شود (هوانگ^۷ و همکاران، ۲۰۲۲؛ به نقل از اسماعیلی و همکاران، ۱۴۰۳). در مقابل این خصوصیت منفی افراد دارای ابرازگری تمایل بیشتر به روابط اجتماعی دارند و محیط را منفی ارزیابی نمی‌کنند، چون می‌توانند هیجاناتشان را تنظیم کنند.

1. Garnefski, N.
2. Alexithymia
3. yvers, M.
4. Preece, D.A.
5. Hemming
6. Mannarini, S.
7. Huang, H.

گروس (۲۰۱۵) بر این باور است که تنظیم هیجان نقش بسیار کلیدی در تحول بهنجار و سلامت افراد دارد و ناتوانی در تنظیم هیجان می‌تواند به عنوان یک عامل مهم در ایجاد اختلالات روان‌شناختی به شمار آید (حاتمیان، حاتمیان و نوری، ۲۰۲۰). به طور کلی بسیاری از روان‌شناسان معتقدند که ناتوانی در برخورد مناسب با هیجانات مهم‌ترین عامل در آسیب‌شناسی روانی است که این برخورد نامناسب با هیجانات را می‌توان نتیجه ناتوانی در فهم، تعدیل، تجربه و ابراز هیجانات یا همان ناگویی هیجانی در نظر گرفت که خود نتیجه نقص و نارسایی در تنظیم هیجان است (جوړمن و سیمر، ۲۰۱۴؛ میلگرام، جانانان و تامیر، ۲۰۲۰). برخلاف ابرازگری هیجانی، ناگویی در فرد اثری ایجاد می‌کند که فرد خود را از دیگران جدا کرده، و گوشه‌گیری را اختیار می‌کند؛ در واقع ناگویی هیجانی با سرد بودن و فاصله داشتن در روابط بین فردی و بازداري احساس اجتماعی در تعاملات اجتماعی همبسته است که نشان‌دهنده تأثیر ناگویی هیجانی در مشکلات بین فردی و اجتماعی می‌باشد (ذاکری، صفاریان طوسی و نجات، ۱۳۹۸). افرادی که در تنظیم هیجان نقص و نارسایی ندارند؛ افزون بر توانایی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجانات (دینال و همکاران، ۲۰۲۰) در مواجهه با وقایع استرس‌زای زندگی، توانایی تنظیم و کاهش عواطف منفی خود را دارند (بشارت و همکاران، ۱۴۰۱). افراد با تنظیم هیجانی و ابرازگری آن، خودشفقت‌ورزی و مؤلفه‌های آن را تقویت می‌کنند. شفقت یک ساختار چندبعدی و تلفیقی از اجزای انگیزشی، شناختی و هیجانی است (جزایری و همکاران، ۲۰۱۴ و گیلبرت و همکاران، ۲۰۱۷؛ به نقل از شاهی و همکاران، ۱۴۰۳). خودشفقت‌ورزی^۱ به معنای در ارتباط بودن با رنج خود، بدون آنکه از آن اجتناب کنیم یا اینکه رابطه ما با آن قطع شود و تمایل به رفع این درد و رنج با مهربانی و فهم و درک بدون قضاوت درباره دردها، بی‌کفایتی‌ها و شکست‌ها می‌باشد (نف و همکاران، ۲۰۲۰). نظریه خودشفقت‌ورزی دربرگیرنده دلسوزی برای خود در مواردی از بی‌کفایتی، ناکامی یا رنج عمومی ادراک شده است. براساس نظر کریستین نف (۲۰۰۳) خودشفقت‌ورزی را می‌توان از سه مؤلفه اصلی تعریف کرد: خودمهربانی، اشتراکات انسانی و ذهن‌آگاهی.

الف) خودمهربانی: خودشفقت‌ورزی مستلزم گرم شدن نسبت به خود در هنگام مواجهه با درد و کمبودهای شخصی است، نه اینکه آنها را نادیده گرفته یا با انتقاد از خود موجب آسیب به خود شود.

1. self-compassion

ب) اشتراک انسانی: خود شفقت‌ورزی نیز شامل این واقعیت است که رنج و نارسایی شخصی بخشی از تجربه مشترک بشر است.

ج) ذهن‌آگاهی: خود شفقت‌ورزی نیاز به یک رویکرد متعادل نسبت به احساسات منفی فرد دارد تا احساسات نه سرکوب و نه اغراق شوند. افکار و احساسات منفی با صراحت مشاهده می‌شوند؛ به‌گونه‌ای که در هشیاری ذهن‌آگاهانه قرار می‌گیرند. ذهن‌آگاهی وضعیتی غیرقابل قضاوت و پذیرش ذهن است که در آن افراد افکار و احساسات خود را همان‌گونه که هستند مشاهده می‌کنند، بدون اینکه در سرکوب یا انکار آنها بکوشند (برون و ریان، ۲۰۰۳). ذهن‌آگاهی نیاز دارد که فرد با پدیده‌های روحی یا هیجانی بیش از حد روبه‌رو نشود، به‌طوری‌که فرد دچار واکنش‌های بدی شود (بیشاپ و همکاران، ۲۰۰۴).

خود شفقت‌ورزی موضعی بامحبت و پذیرا نسبت به ابعاد نامطلوب خود و زندگی دارد و بر پذیرش خود یا پذیرش تجربه خویش در چارچوب مهربانی با خویشتن و ذهن‌آگاهی تأکید دارد (بلوت و نف، ۲۰۱۸) و شامل چند زیرمقیاس می‌شود که عبارت‌اند از: مهربانی با خود در مقابل قضاوت نسبت به خود، احساسات مشترک انسانی در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل بزرگ‌نمایی (درایزورنر، جانکرو و واندیک، ۲۰۲۱). در صورت فقدان خود شفقت‌ورزی، فرد به‌صورت آگاهانه و یا ناآگاهانه تمایل به چشم‌پوشی و نادیده‌گرفتن قسمت بزرگی از هیجانات و احساسات نامطلوب ناشی از تجربه لحظات دشوار زندگی و موضوعاتی همچون بی‌کفایتی‌های شخصی، اشتباه‌ها، شکست‌ها و نیز دست‌وپنجه نرم کردن با موقعیت‌های کلی زندگی را دارد که موجب درد روانی، هیجانی یا فیزیکی می‌شوند (نف و همکاران، ۲۰۲۰؛ به نقل از شاهی و همکاران، ۱۴۰۳) و این حالت به ویژگی اصلی نقطه مقابل ابرازگری هیجانی، یعنی ناگویی هیجانی، ناتوانی در بازشناسی، پردازش و توصیف کلامی هیجانات، ناتوانی در به‌کارگیری احساسات، تفکر انتزاعی درباره رویدادهایی اشاره دارد که ماهیت بیرونی و ظرفیت محدود خودآگاهی دارند (بگی و همکاران، ۱۹۹۴ و ۲۰۲۰)، ولی در افراد ابرازگر هیجانی این امور مشاهده نمی‌شود.

افراد با شفقت‌ورزی به خود در روابط دوستانه و عاشقانه خود به داشتن روابط حمایت‌گرانه و صادقانه با دیگران گرایش دارند (ذاکری، صفاریان طوسی و نجات، ۱۳۹۸). این افراد می‌توانند به دیگران به‌طور صادقانه محبت کرده و در بروز احساسات مطابق با هیجانات آنها اقدام کنند. مطالعه یارنل و نف (۲۰۱۲) نشان داد افراد با خود شفقتی بالا می‌توانند تعارض در رابطه عاشقانه خود با استفاده از راه‌حل‌های مصالحت‌آمیز، متعادل‌کننده و برطرف‌کننده، نیازهای خود و طرف

مقابل را حل و فصل کنند (همان).

خودشفقت‌ورزی می‌تواند برای افرادی که در اثر ابرازگری هیجانی رضایت از زندگی بالایی دارند، به عنوان یک اثر میانجی قرار گیرد؛ با این فرض که افرادی با ابرازگری بالاترانی زیاده در شناسایی و بیان احساسات و هیجانات، می‌توانند با تقویت متغیر خودشفقت‌ورزی در خود اثر ابرازگری هیجانی را بر رضایت از زندگی‌شان حس کنند؛ همچنین همبستگی معنادار و مثبتی بین ابرازگری هیجانی و رضایت از زندگی، ابرازگری هیجانی و خودشفقت‌ورزی و رضایت از زندگی با خودشفقت‌ورزی وجود دارد، یعنی با بالا رفتن ابرازگری هیجانی، رضایت از زندگی و خودشفقت‌ورزی هم افزایش می‌یابد و همچنین وقتی خودشفقت‌ورزی بالا باشد رضایت از زندگی هم بیشتر می‌شود. رجبی، حریراوی و تقی‌پور (۱۳۹۵) نشان دادند شفقت خود در روابط زناشویی نقش راهبردی مقابله‌ای در کاهش ناسازگاری‌های زناشویی و افزایش کیفیت زندگی دارد. قزلسفلو و همکاران (۱۳۹۵) نیز در مطالعه‌ای جداگانه تأثیر شفقت خود بر رضایت زناشویی را نشان دادند: همبستگی ابرازگری هیجانی و رضایت از زندگی، همبستگی بین ابرازگری هیجانی و خودشفقت‌ورزی و نیز همبستگی بین خودشفقت‌ورزی و رضایت از زندگی مثبت و معنادار می‌باشند.

اما با توجه به اهمیت نقش خودشفقت‌ورزی برای بالا رفتن سطح رضایت از زندگی، وجود خلأ پژوهشی در بررسی نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در رابطه متغیرهای یادشده در این پژوهش فرضیه‌های زیر بررسی و آزمون شد: خودشفقت‌ورزی در رابطه با ابرازگری هیجانی و رضایت از زندگی نقش میانجی دارد، بین خودشفقت‌ورزی ابرازگری هیجانی، ابرازگری هیجانی با رضایت از زندگی و خودشفقت‌ورزی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

روش پژوهش

با توجه به آنکه هدف این تحقیق بررسی نقش میانجی متغیر خودشفقت‌ورزی در رابطه بین متغیر ابرازگری هیجانی و رضایت از زندگی است؛ بنابراین روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است.

جامعه هدف این تحقیق عبارت است از کلیه مردان و زنان مجرد و متأهل بالای ۱۸ سال که در سال ۱۴۰۳ ساکن قم بودند. از جامعه یادشده بنابر فرمول تاپاچیک و فیدل به تعداد ۱۲۱ نمونه (۴۰ زن و ۸۱ مرد) به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

ابزار گردآوری

گردآوری داده‌ها در این پژوهش با استفاده از این سه پرسشنامه خودشفقت‌ورزی نف (۲۰۰۳)، رضایت از زندگی داینر (۱۹۸۹) و ناگویی هیجانی تورنتو (۱۹۹۴) انجام شد.

پرسشنامه خودشفقت‌ورزی (SCS): این پرسشنامه را نف (۲۰۰۳) ساخته است. پرسشنامه خودشفقت‌ورزی ۲۶ گویه دارد و به صورت لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. هرچه نمره فرد بیشتر باشد خودشفقت‌ورزی او بیشتر است. پرسشنامه خودشفقت‌ورزی سه مؤلفه دارد: دوقطبی مهربانی با خود در برابر قضاوت در مورد خود، انسانیت مشترک در مقابل انزوا، ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی (نف، ۲۰۰۳). عجم و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود روایی محتوایی این پرسشنامه را ۰/۸۵ گزارش کردند. نف (۲۰۰۳) در پژوهش خود ضریب پایایی بازآزمایی مقیاس خودشفقت‌ورزی را در سه هفته ۰/۹۳ اعلام کرد و برای بررسی روایی همگرایی این پرسشنامه از آزمون حرمت خود بهره گرفت که روایی آن ۰/۵۹ گزارش شد (مؤمنی و همکاران، ۱۳۹۲). در پژوهش امان‌الهی و همکاران (۱۳۹۵)، ضریب پایایی خرده‌مقیاس مهربانی با خود، قضاوت در مورد خود، انسانیت مشترک، انزوا، ذهن‌آگاهی، همانندسازی افراطی به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۲، ۰/۷۳، ۰/۴۸، ۰/۸۳، ۰/۶۰، ۰/۶۲ برآورد شد؛ همچنین در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد. پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS): این پرسشنامه را داینر (۱۹۸۵) ساخته که بخشی از آزمون سلامت روان است. این مقیاس هفده سؤال دارد که خود به دو قسمت تقسیم می‌شود: T1 و T2. T1 شامل پنج سؤال اول و ترجمه دقیق پرسشنامه SWLS است (داینر و همکاران، ۱۹۸۵؛ به نقل از فراهانی، ۱۳۸۵). در این پژوهش از پنج سؤال مربوط به رضایت از زندگی استفاده شده است. این آزمون در مطالعات بین‌فرهنگی زیادی به کار رفته و از قابلیت اعتماد و اعتبار بالایی برخوردار است (مایرز و دیز، ۱۹۹۵؛ به نقل از فراهانی، ۱۳۸۵). اعتبار و روایی این آزمون را کرمی نوری و همکاران (۱۳۸۱) گزارش کرده‌اند (به نقل از فراهانی، ۱۳۸۵). روش نمره‌گذاری به این ترتیب است که برای کلیه ماده‌های این پرسشنامه مقیاس هفت درجه‌ای از ۱ تا ۷ (= کاملاً مخالف، ۱ = مخالف، ۳ = کمی مخالف، ۴ = نه مخالف، ۵ = کمی موافق، ۶ = موافق، ۷ = کاملاً موافق) در نظر گرفته شده است و از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود میزان موافقت یا مخالفت خود را با هریک از ماده‌ها ارزیابی کنند (داینر، لوکاس و ایسی، ۲۰۰۲). پایایی این مقیاس در پژوهش عباس‌پور (۱۳۸۵) با

روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ برآورد شده است. در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ ضریب پایایی رضایت از زندگی ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسشنامه ناگویی هیجانی (۲۰-FTAS): قیاس ناگویی هیجانی تورنتو آزمونی ۲۰ سؤالی است و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد. یک نمره کل نیز از جمع نمره‌های سه زیرمقیاس برای ناگویی هیجانی کلی محاسبه می‌شود. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ در پژوهش‌های فراوان بررسی و تأیید شده است. در نسخه فارسی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰، ضرایب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کل و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی^۱ خوب مقیاس است. پایایی بازآزمایی^۲ مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ در یک نمونه ۶۷ نفری در دو نوبت با فاصله چهار هفته از $r = 0.70$ تا $r = 0.77$ برای ناگویی هیجانی کل و زیرمقیاس‌های مختلف تأیید شد. روایی همزمان^۳ مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ براساس همبستگی بین زیرمقیاس‌های این آزمون و مقیاس‌های هوش هیجانی^۴، بهزیستی روان‌شناختی^۵ و درماندگی روان‌شناختی^۶ بررسی و تأیید شده است. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره آزمودنی‌ها در مقیاس ناگویی هیجانی کل با هوش هیجانی ($r = 0.70$, $P > 0.001$)، بهزیستی روان‌شناختی ($r = 0.68$, $P > 0.001$) و درماندگی روان‌شناختی ($r = 0.44$, $P > 0.001$) همبستگی معنادار وجود دارد. ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس‌های ناگویی هیجانی و متغیرهای یادشده نیز معنادار بودند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی^۷ نیز وجود سه عامل دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را در نسخه فارسی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ تأیید کردند.

1. Internal consistency
2. Test-retest reliability
3. Concurrent validity
4. Emotional intelligence
5. Psychological well-being
6. Psychological distress
7. Confirmatory factor analysis

یافته‌ها

سن شرکت‌کنندگان این پژوهش در دامنه ۱۸ تا ۵۰ قرار داشت. ۳۳/۱ درصد نمونه را زنان و ۶۶/۹ درصد آن را مردان تشکیل می‌دهد. سهم کل نمونه از حوزویان ۳/۳، زیر سیکل ۹/۱، سیکل ۱۵/۷، دیپلم ۲۴/۸، لیسانس ۳۳/۱، فوق لیسانس ۱۰/۷ و دکتری ۳/۳ درصد پاسخ‌گویان را به خود اختصاص داده‌اند.

در جدول ۱، نتایج آزمون معناداری ضریب همبستگی پیرسون، رابطه مثبت و معناداری بین متغیر ابرازگری هیجانی با رضایت از زندگی را نشان می‌دهند؛ همچنین این نتایج بیانگر رابطه مثبت و معنادار بین متغیر خودشفقت‌ورزی و رضایت از زندگی است.

جدول ۱: آمار توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرها

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	ابرازگری هیجانی	خودشفقت‌ورزی
ابرازگری هیجانی	۶۴/۴	۱۰/۵۳	۰/۳۶۷	۰/۵۴۶	۱	
خودشفقت‌ورزی	۸۰/۶	۱۳/۳۳	-۰/۵۰۶	۰/۴۵۴	۰/۵۸۰**	۱
رضایت از زندگی	۲۱/۶	۶/۹۷	-۰/۱۰۶	-۰/۷۹۱	۰/۴۴۴**	۰/۵۶۰**

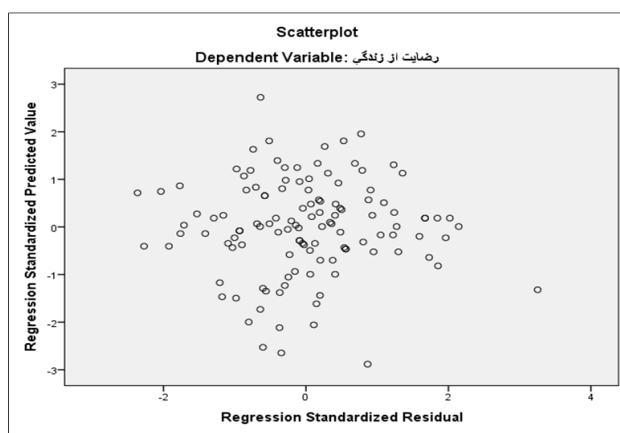
میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق در جدول ۱ آمده است. میزان کجی متغیرهای پژوهش بین ۲- و ۲+ و کشیدگی متغیرهای آن بین ۲- و ۲+ می‌باشد؛ بنابراین می‌توان گفت توزیع همه متغیرها متقارن است.

ضریب همبستگی ابرازگری هیجانی و رضایت از زندگی مثبت و معنادار است ($r=0/444^{**}$). ضریب همبستگی بین ابرازگری هیجانی و خودشفقت‌ورزی مثبت و معنادار می‌باشد ($r=0/580^{**}$). ضریب همبستگی بین میانجی و رضایت از زندگی مثبت و معنی‌دار است ($r=0/560^{**}$).

به منظور بررسی نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در رابطه بین ابرازگری هیجانی و رضایت از زندگی از روش چهارمرحله‌ای بارون و کنی استفاده شده است. براساس این روش در صورتی که ارتباط بین متغیر پیش‌بین (ابرازگری هیجانی) و ملاک (رضایت از زندگی) و ارتباط بین متغیر پیش‌بین (ابرازگری هیجانی) و میانجی (خودشفقت‌ورزی) و نیز ارتباط بین متغیر میانجی (خودشفقت‌ورزی) و ملاک (رضایت از زندگی) معنادار باشد و با ورود متغیر میانجی به مدل، ضریب رگرسیون متغیر پیش‌بین معنادار نباشد، می‌توان نقش واسطه‌ای کامل متغیر میانجی

را نتیجه گرفت؛ اما چنان‌که با ورود متغیر میانجی به مدل، ضریب رگرسیون متغیر پیش بین معنادار باقی بماند، ولی مقدار این ضریب کاهش یابد، می‌توان نقش واسطه‌ای جزئی متغیر میانجی را نتیجه گرفت.

با توجه به آنکه روش بارون و کنی نیازمند استفاده رگرسیون خطی است، نخست پیش فرض‌های رگرسیون بررسی شد. نتیجه آزمون کلموگروف - اسمیرونوف نشان داد توزیع باقیمانده‌های رگرسیون نرمال است ($sw=0/136$, $sig=0/989$, $sk=0/430$, $sig=0/200$). به منظور بررسی ثابت بودن واریانس باقیمانده‌ها از نمودار پراکندگی باقیمانده‌های استاندارد در برابر مقادیر استاندارد برآورد شده به کار رفت.



نمودار ۱: پراکندگی باقیمانده‌های استاندارد شده در برابر مقادیر برآورد شده استاندارد رگرسیون

از آنجاکه نمودار پراکندگی یاد شده روند خاصی را نشان نمی‌دهد، می‌توان گفت دومین مفروضه مناسب بودن رگرسیون (مفروضه ثابت بودن واریانس) نیز برقرار است. به منظور بررسی پیش فرض عدم وجود هم خطی چندگانه از شاخص سطح تحمل با نقطه برش ۰/۱ و شاخص عامل تورم واریانس با نقطه برش ۱۰ استفاده شد. این شاخص‌ها در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲: شاخص‌های سطح تحمل و عامل تورم واریانس

متغیرهای پیش‌بین	Tolerance	VIF
تعاملات جنسی	۰/۶۶۳	۱/۵۰۷
تعاملات غیرجنسی	۰/۶۶۳	۱/۵۰۷

همان‌گونه که جدول ۲ نشان می‌دهد، نگرانی از لحاظ وجود هم خطی چندگانه وجود ندارد.

جدول ۳: نتایج رگرسیون‌ها برای بررسی نقش میانجی تعاملات غیرجنسی در رابطه بین تعاملات

جنسی و تعهد زناشویی

مدل *	متغیر ملاک	متغیر(های) پیش‌بین	ضریب بتا	T	سطح معنادار
۱	رضایت از زندگی	ابرازگری هیجانی	۰/۴۴۴	۵/۴۰۸	۰/۰۰۰
۲	خودشفقت‌ورزی	ابرازگری هیجانی	۰/۵۸۰	۷/۷۷۱	۰/۰۰۰
۳	رضایت از زندگی	خودشفقت‌ورزی	۰/۵۶۰	۷/۳۷۰	۰/۰۰۰
۴	رضایت از زندگی	خودشفقت‌ورزی	۰/۴۵۵	۴/۹۴۱	۰/۰۰۰
		ابرازگری هیجانی	۰/۱۸۰	۱/۹۵۲	۰/۰۵۳

مدل ۱: مسیر پیش‌بینی رضایت از زندگی از راه ابرازگری هیجانی
 مدل ۲: مسیر پیش‌بینی خودشفقت‌ورزی از راه ابرازگری هیجانی
 مدل ۳: مسیر پیش‌بینی رضایت از زندگی از راه خودشفقت‌ورزی
 مدل ۴: مسیر پیش‌بینی رضایت از زندگی از راه خودشفقت‌ورزی و ابرازگری هیجانی

نتایج رگرسیون‌های نشان می‌دهد:

بین متغیر پیش‌بین (ابرازگری هیجانی) و متغیر ملاک (رضایت از زندگی) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

بین متغیر میانجی (خودشفقت‌ورزی) و متغیر پیش‌بین (ابرازگری هیجانی) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

بین متغیر ملاک (رضایت از زندگی) و متغیر میانجی (خودشفقت‌ورزی) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

با در نظر گرفتن متغیر خودشفقت‌ورزی به عنوان متغیر میانجی در رابطه بین متغیرهای ابرازگری هیجانی و رضایت از زندگی، معناداری ارتباط بین ابرازگری و رضایت از زندگی از بین رفته است؛ بنابراین می‌توان گفت متغیر خودشفقت‌ورزی توانسته است به صورت کامل در رابطه بین دو متغیر ابرازگری هیجانی و رضایت از زندگی به عنوان میانجی نقش داشته باشد؛ از این رو فرضیه اصلی پژوهش نیز تأیید شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی خودشفقت‌ورزی در رابطه ابرازگری هیجانی و رضایت از زندگی انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد بین خودشفقت‌ورزی با رضایت از زندگی رابطه مستقیم، مثبت و معنادار وجود دارد که با پژوهش زارعی و فولادوند (۱۳۹۸) همسو می‌باشد. خودشفقت‌ورزی با ابرازگری هیجانی رابطه مثبت و معناداری دارد؛ همچنین ابرازگری هیجانی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار دارند. این یافته با پژوهش شریفی‌نیا و هارون رشیدی (۱۳۹۸) همسو است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد در رابطه ابرازگری هیجانی با رضایت از زندگی، خودشفقت‌ورزی نقش میانجی دارد. پژوهش‌ها نشان دادند که افراد مبتلا به ناگویی هیجانی در شناسایی درست هیجان‌ها از چهره دیگران مشکل دارند (پارکر، تیلور و بگی، ۱۹۸۹؛ لین و همکاران، ۱۹۹۶). شناخت درست هیجان‌ها از اجزای جدایی‌ناپذیر روابط بین شخصی به شمار می‌روند. شناخت درست هیجان‌ها فرد را از دچار شدن به مشکلات فراوان در روابط بین شخصی درامان می‌دارد؛ زیرا مردم آمیزی و برقراری روابط صمیمی با دیگران مستلزم توانایی شناخت هیجان‌ها و عواطف خود و دیگران است و نقص و ناتوانی در شناخت هیجان‌ها و عواطف سبب ایجاد مشکلات بین شخصی در این حیطه می‌شود. همچنین از جهت آنکه این افراد ظرفیت بالایی برای همدردی با حالت هیجانی دیگران دارند (تیلور، ۱۹۸۷؛ کریستال، ۱۹۷۹) و در نتیجه فرد دچار انزوا و فاصله‌گیری از اجتماع نمی‌شود. افزون بر این حالت، از آنجاکه ابرازگری هیجانی نقطه مقابل دشواری در خودتنظیم‌گری هیجانی یا ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجان‌هاست (بگی و تیلور، ۱۹۹۷). هرگاه اطلاعات هیجانی نتوانند در فرایند پردازش شناختی، ادراک و ارزشیابی شوند، فرد از نظر عاطفی و شناختی دچار آشفتگی و درماندگی نخواهد شد.

در قرآن کریم خداوند متان به رسول گرامی می‌فرماید: «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» [ای پیامبر! پس به مهر و رحمتی از سوی خدا با آنان نرم خوش‌شدی و اگر درشت‌خو و سخت‌دل بودی، پیروانت پراکنده می‌شدند؛ بنابراین از آنان گذشت کن و برای آنان آمرزش بخواه و در کارها با آنان مشورت کن و چون تصمیم‌گرفتی بر خدا توکل کن، زیرا خدا توکل‌کنندگان را دوست دارد...» (آل عمران / ۱۵۹). در این آیه خداوند اشاره دارد به این

نکته که نرم‌خو بودن در خارج، در اثر نرم‌دلی در درون فرد است و پیامدهای نرم‌خو نبودن را انزوا دانسته و تنها کسی که با خود مهربان باشد، می‌تواند در مقابل دیگران نرم بوده و گذشت کند و نیز نکته دیگر تنظیم هیجانات و ابراز آنها به درستی و خوبی است؛ همچنین در آیات دیگر اشاراتی به راهبردهای تنظیم هیجانی دارد، آیاتی مانند: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»؛ آنان که در گشایش و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از [خطاهای] مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد» (آل عمران / ۳۴). در تفسیر نمونه ذیل آیه شریفه روایتی از حضرت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بیان شده که فرموده‌اند: «من كظم غيظا وهو قادر على انفاذه ملاه الله امنا و ايمانا؛ آن کس که خشم خود را فرو ببرد با اینکه قدرت بر اعمال آن دارد خداوند دل او را از آرامش و ایمان پر می‌کند». این حدیث بیان می‌دارد که فرو بردن خشم اثر زیادی در تکامل معنوی انسان و تقویت روح ایمان دارد؛ همچنین در تفسیر آورده‌اند که: «آنها از خطای مردم می‌گذرند» (والعافين عن الناس). فرو بردن خشم بسیار خوب است، اما به تنهایی کافی نیست؛ زیرا ممکن است کینه و عداوت را از قلب انسان ریشه‌کن نکند و برای پایان دادن به حالت عداوت باید «کظم غیظ» توأم با «عفو و بخشش» کرد؛ زیرا به دنبال صفت عالی خویشنداری و فرو بردن خشم، مسائل عفو و گذشت را بیان کرده است.

خودشفقت‌ورزی می‌تواند در رابطه بین ابرازگری هیجانی و رضایت از زندگی نقش میانجی داشته باشد؛ درواقع خودشفقت‌ورزی با ایجاد برخی ویژگی‌های مثبت مثل ادراک معقول از خود، صبر، تحمل و بردباری و ایجاد تعادل هیجانی در تجربه‌های دشوار و گوشزدکردن این مطلب که ناملازمات و اتفاقات ناملازم برای همگان اتفاق می‌افتد (رجبی و همکاران، ۱۳۹۵) موجب می‌شود رضایت فرد از خود و زندگی بالا رود. چنان‌که در کلام وحی ویژگی‌هایی مثل سعه صدر و صبر (زمر/۲۲) و صبر در ناملازمات (معارج/۵)، افزون بر اینکه از لوازم تعامل در اجتماع است، تنش‌های روانی را می‌کاهد و موجب سلامت و آرامش در روان می‌شود؛ از این‌رو خداوند به رسولش بنابر درخواست خود حضرت سعه صدر ارزانی داشت تا در برابر ناملازمات، سلامت روانی و امنیت جانی خود را حفظ کند (شرح/۱). همچنین افراد با شفقت نسبت به خود، هیجانات مثبت تولید می‌کنند (نف و کاستیگان، ۲۰۱۴) و هیجان‌های مثبت به افراد کمک می‌کند اجتماعی‌تر باشند و روابط بین‌فردی موفق‌تری داشته باشند؛ این امر به علت

آن است که هیجان‌های مثبت، احساس فرد از خویشتن را به گونه‌ای وسعت می‌دهند که دیگران را نیز شامل می‌شود. این احساس از خود-دیگری پیش‌بینی‌کننده درک بیشتر نسبت به دیگران است که خود این درک به گسترش و تداوم روابط بین فردی می‌انجامد (علوی و همکاران، ۱۳۹۵). فردی که ابرازگری هیجانی بالایی دارد، در رویارویی با رنج و ناکامی به سرکوب و انکار احساسات منفی نمی‌پردازد یا اینکه اقدام به فرار از آنها نمی‌کند، و اگر این شخص نسبت به خود مهربان باشد و مدارا کند و یا توانایی پذیرش خود را داشته باشد می‌تواند احساس رضایت کند. این عامل با افسردگی، انتقاد از خود و نشخوار فکری رابطه منفی و با رضایت از زندگی، احساس همبستگی اجتماعی و عواطف مثبت رابطه مثبت دارد و می‌تواند اضطراب، احساس شرم و حقارت را بکاهد. افرادی که در قرآن از آنان به بهشتیان تعبیر شده، ایشان را مبرا از کینه و کدورت می‌داند که این صفت از جذابیت‌های بهشت است (حجر/۴۷). ملائک، متقیان و بهشتیان را به داخل شدن در بهشت بشارت می‌دهند؛ درحالی‌که به دو نعمت مهم و معنوی «سلامت» و «امنیت» اشاره می‌کنند. سلامت از هرگونه رنج و ناراحتی، و امنیت از هرگونه خطر (حجر/۴۶) برای خالی بودن از کینه و کدورت است. رضایت از زندگی در این دنیا هم مثل عالم دیگر نیاز به امنیت و سلامت دارد و این مهم تحقق نمی‌یابد مگر با سعه صدر، تحمل، ادراک معقول و تعادل هیجان‌ها که همه این اوصاف شخصیتی در صورتی در فرد نمود پیدا می‌کند که فرد هیجانات خود را بشناسد و توانایی بالایی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی، تنظیم هیجان داشته باشد. افرادی که ناگویی هیجانی دارند معمولاً با خودتنظیمی هیجانی مشکل دارند و در شناسایی احساسات ناقص بوده، و در همدلی با احساسات دیگران با شکست روبه‌رو می‌شوند. این تکرر شکست و عدم انتقال، بازخورد محبت و هیجان، صبر، تحمل را کاهش می‌دهد، امنیت و سلامت فرد را تحلیل می‌برد و نارضایتی را در فرد افزایش می‌دهد. پژوهش حاضر نشان داد در رابطه بین ابرازگری هیجانی و رضایت از زندگی، خودشفقت‌ورزی نقش میانجی دارد. در تبیین نتایج پژوهش، توانایی ایجاد و حفظ رابطه رضایت‌بخش در زندگی برای ایجاد زندگی رضایت‌مند محتاج تشخیص هیجانات و توان ابراز آنها و درک و توجه به احساسات دیگران است (گاتمن^۱ و همکاران، ۱۹۹۸؛ به نقل از فتوحی و همکاران، ۱۳۹۶).

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. گنجی ارجنگی، معصومه و محمدنقی، فراهانی. (۱۳۸۷). «رابطه استرس شغلی و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در امدادگران حوادث گاز استان اصفهان». پژوهش در سلامت روان شناختی. دوره سوم، شماره ۲. صص: ۱۵-۲۴.
۳. بزرگر، لیلا. (۱۳۸۶). سنجش میزان احساس خوشبختی شهروندان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی دانشگاه الزهرا.
۴. ظفرقندی، مینا. (۱۴۰۳). «بررسی رابطه بین آرزوهای شغلی با خودکارآمدی، رضایت زندگی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان». همایش ملی مدیریت، روان‌شناسی و علوم رفتاری. صص: ۷۰۹-۷۰۰.
۵. خسروی، زهره و فرزانه ناهیدپور. (۱۳۹۱). «بررسی رضایت از زندگی، باور به عادلانه بودن دنیا و حمایت‌های اجتماعی در دانشجویان ایرانی و هندی». زن و جامعه (جامعه‌شناسی زنان). شماره ۱۰. صص: ۱-۱۵.
۶. شاه‌قلیان، مهناز؛ مرادی، علیرضا و سیدموسی کافی. (۱۳۸۶). «رابطه آلکسی‌تیمیا با سبک‌های ابراز هیجان و سلامت عمومی در دانشجویان». مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار). دوره سیزدهم، شماره ۳. صص: ۲۴۸-۲۳۸.
۷. ماهر، فرهاد. (۱۳۷۷). روان‌شناسی اجتماعی کاربردی. مشهد: به نشر وابسته به آستان قدس رضوی.
۸. حاتمیان، پیمان؛ حاتمیان، پرستو و مریم نوری. (۱۳۹۹). «تأثیر آموزش تنظیم هیجان به روش گروس بر افزایش رفتار ایمنی پرستاران». مجله علوم پزشکی نیشابور. دوره هشتم، شماره ۳. صص: ۹۵-۸۷.
۹. ذاکری، فاطمه؛ صفاریان طوسی، محمدرضا و حمید نجات. (۱۳۹۸). «نقش تعدیل‌کننده خودشفقتی در تأثیر ناگویی هیجانی و مشکلات بین فردی بر دلزدگی زناشویی در زنان ناسازگار». پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت، شماره ۲۰. صص: ۵۰-۳۵.
۱۰. شاهی، رضا و کیانازاده محمدی. (۱۴۰۳). «بررسی تأثیر راهبردهای تنظیم هیجان مؤثر بر ناگویی هیجانی با میانجی‌گری خودشفقت‌ورزی». روان‌شناسی کاربردی. دوره هجدهم، شماره ۵. صص: ۱۸۰-۲۰۶.
۱۱. رجبی، غلامرضا؛ حریرزای، مهدی و منوچهر تقی‌پور. (۱۳۹۵). «ارزیابی مدل رابطه خوددلسوزی، همدلی زناشویی و افسردگی با میانجی‌گری بخشش زناشویی در زنان». مشاوره کاربردی. دوره دوم، شماره ۶. صص: ۱-۲۲.
۱۲. قزل‌سفلو، مهدی؛ جزایری، رضوان السادات؛ بهرامی، فاطمه؛ رحمت‌الله محمدی. (۱۳۹۵). «رابطه سلامت خانواده اصلی و شفقت خود با تعهد زناشویی». مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران. سال ۲۶. شماره ۱۳۹. صص: ۱۳۷-۱۴۸.
۱۳. خسروی، صدالله، صادقی، مجید و محمدرضا یابنده. (۱۳۹۲). «کفایت روان‌سنجی مقیاس شفقت خود (SCS). روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی. سال سیزدهم، شماره ۳. صص: ۵۸-۴۷.
۱۴. عباس‌پور، پرستو. (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و عزت نفس با سلامت روان شناختی در دانشجویان پزشکی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران در سال ۸۴-۸۳. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم تهران.
۱۵. فراهانی، محمدنقی. (۱۳۸۵). «رابطه سلامت روان شناختی نوجوانان ۱۸.۱۵ ساله با سبک‌های تربیتی و وضعیت اقتصادی-اجتماعی والدین». پژوهش در سلامت روان شناختی. شماره ۱. صص: ۵۵-۴۸.
۱۶. شریفی‌نیا، محمدعلی و همایون هارون رشیدی. (۱۳۹۹). «رابطه صفات تاریک شخصیت و ابرازگری هیجانی با رضایت از زندگی نظامیان». روان‌شناسی نظامی. سال ۴۱. شماره ۱۱. صص: ۴۹-۴۱.
۱۷. زارعی، سلمان و خدیجه فولادوند. (۱۳۹۸). «بررسی نقش واسطه‌ای امید در رابطه بین خودشفقت‌ورزی با رضایت از زندگی: یک مطالعه غیرمداخله‌ای». پژوهش سلامت. دوره چهارم، شماره ۳. صص: ۱۶۷-۱۵۹.
۱۸. علوی، خدیجه؛ اصغری مقدم، محمدعلی؛ رحیمی‌نژاد، عباس؛ فراهانی، حجت‌اله و زهرا علامه. (۱۳۹۵). «رابطه دوسوگرایی در ابراز هیجان و افسردگی: نقش واسطه‌ای مشکلات بین فردی». اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی. سال ۴۱. شماره ۱۱. صص: ۳۶-۲۷.
۱۹. فتوحی، سکینه؛ میکاییلی، نیلوفر؛ عطادخت، اکبر و نادر حاجلو. (۱۳۹۶). «اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر فراهیجان بر سازگاری و دلزدگی زناشویی در همسران دارای تعارض». مجله فرهنگی تربیتی زنان و خانواده. سال ۳۹. شماره ۱۲. صص: ۶۴-۴۵.

21. Bluth, K. & Neff, K.D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, 17(6):605-8.
22. Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Personality & Social Psychology*, 84, 822-848.
23. Bagby, R.M., Parker, J.D. & Taylor, G.J. (2020). Twenty-five years with the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 131, 109940.
24. Bagby, R. M. & Taylor, G. J. (1997). Affect dysregulation and alexithymia. In G. J. Taylor, R. M. Bagby, & J. D. A. Parker (Eds.), *Disorders of affect regulation: alexithymia in medical and psychiatric illness* (pp. 2645-). Cambridge: University Press.
25. Dreisoerner, A., Junker, N.M. & van Dick, R. (2021). The relationship among the components of selfcompassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, (19):1-27.
26. Frye-Cox, N. E. & Hesse, C. R. (2013). Alexithymia and marital quality: The mediating roles of loneliness and intimate communication. *Journal of Family Psychology*. 27(2), 203-211.
27. Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V. & ten Cate, R. (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence* , 32(2), 449 -454.
28. Hemming, L., Haddock, G., Shaw, J. & Pratt, D. (2019). Alexithymia and Its Associations with Depression, Suicidality, and Aggression: An Overview of the Literature. *Frontiers in Psychiatry*, 10 (203).
29. Huang, H., Wan, X., Lu, G., Ding, Y. & Chen, C. (2022). The relationship between alexithymia and mobile phone addiction among mainland Chinese students: A meta- analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 754542. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.754542>.
30. Joormann, J. & Siemer, M. (2014). Emotion regulation in mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
31. Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J.R., Gross, J.J. & Goldin, P.R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, (38): 23-35.
32. King, L. A., Emmons, R. A. & Woodley, S. (1992). The structure of inhibition. *Journal of Research in Personality*, 26, 85-102.
33. Kafetsios, K. & Hess, U. (2018). Seeing mixed emotions: Alexithymia, emotion perception bias, and quality in dyadic interactions. *Personality and Individual Differences*. 137, 80-85.
34. Lewis, M. (2000). The emergence of human emotions. In : M. Lewis and J.M. Haviland, (Eds). *Hand book of emotions*. New York. 2rd : 265-280.
35. Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R. G., Weldon, V., Kaszniak, A. W. & Schwartz, E. G. (1996). Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 58, 203210-.
36. Mannarini, S., Taccini, F. & Rossi, A.A.(2021). Women and violence: Alexithymia, relational competence and styles, and satisfaction with life: A comparative profile analysis. *Behavioral Sciences*. 11(11), 147.doi: 10.3390/bs11110147.
37. Millgram, Y., Jonathan, J.D. & Tamir, M. (2020). Emotion Goals in Psychopathology: A New Perspective on Dysfunctional Emotion Regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 29(3), 1.6.
38. Neff, K.D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z. & Costigan, A. (2020). Development and Validation of the Self-Compassion Scale for Youth. *Journal of Personality Assessment*,

- 103:92-105.
39. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85–101 .
40. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223-250-.
41. Preece, D.A., Becerra, R., Robinson, K. & Gross, J.J. (2020). The emotion regulation questionnaire: psychometric properties in general community samples. *Journal of Personality Assessment*. 102 (3), 348–356. DOI: 10.1080/6431915.00223891.2018/.
42. Pham, T. (2000). The influence of gender and culture on relationship between emotional control and well-being. *Research Journal*, 10(8)99–114.
43. Parker, J. D. A., Taylor, G. J. & Bagby, R. M. (1993). Alexithymia and the recognition of facial expression of emotion. *Psychotherapy and psychosomatics*, 59, 197–202.
44. Taylor, G. J. (1987). *Psychosomatic medicine and contemporary psychoanalysis*. Madison, CT: International University Press.
45. Yarnell, L. M. & Neff, K. D. (2012). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 1, 1–14.