رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۱۲، شماره پیاپی ۱۱۷، اسفند ۱۴۰۴
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(12), 2026

نقش میانجی استرس ادراک شده در رابطه بین شفقت به خود و ثبات زندگی زناشویی در زنان آسیب دیده از خیانت

The mediating role of perceived stress in the relationship between self-compassion and marital stability in women affected by infidelity

سمیرا برج خانلو
گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.
بهشته نیوشا (نویسنده مسئول)
گروه روانشناسی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران.
محمدرضا بیات
گروه روانشناسی، واحد اندیمشک، دانشگاه آزاد اسلامی، اندیمشک، ایران.

Samira Borjkhanloo
Department of Psychology, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran.
Beheshteh Niusha *
Department of Psychology, Sav.C., Islamic Azad University, Saveh, Iran.
Beheshteh.niusha@iau.ac.ir
Mohammad Reza Bayat
Department of Psychology, And.C., Islamic Azad University, Andimeshk, Iran.

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی استرس ادراک شده در رابطه بین شفقت به خود و ثبات زندگی زناشویی در زنان آسیب دیده از خیانت بود. روش پژوهش توصیفی -همبستگی از نوع مدل‌یابی ساختاری بود. جامعه آماری شامل زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز روانپزشکی شهر ساوه در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند ۳۷۰ نفر از آنها به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه استرس ادراک شده (PSS) کوهن و همکاران (۱۹۸۳)، شاخص ثبات زناشویی(MII) ادوارد و همکاران (۱۹۸۷) و فرم بلند مقیاس خودشفقت‌ورزی (SCS-LF) نف (۲۰۰۳) بود. از تحلیل معادلات ساختاری برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج بیانگر برازش مطلوب مدل پژوهش بود. نتایج بیانگر معناداری اثرمستقیم شفقت به خود بر استرس ادراک شده (P=۰/۰۰۴) و ثبات زندگی زناشویی (P=۰/۰۰۱) و همچنین اثر مستقیم استرس ادراک شده بر ثبات زندگی زناشویی (P=۰/۰۴) بود. همچنین نتایج حاکی از اثر غیرمستقیم شفقت به خود بر ثبات زندگی زناشویی با میانجی‌گری استرس ادراک شده بود (P=۰/۰۲). این نتایج نشان می‌دهد که استرس ادراک شده با توجه به نقش شفقت به خود می‌تواند تبیین کننده ثبات زندگی زناشویی در زنان آسیب دیده از خیانت باشد.

واژه‌های کلیدی: *خیانت زناشویی، استرس ادراک شده، ثبات زندگی زناشویی، شفقت به خود.*

Abstract

The aim of the present study was to investigate the mediating role of perceived stress in the relationship between self-compassion and marital stability in women affected by infidelity. The research method was a descriptive-correlational structural modeling study. The statistical population included women affected by marital infidelity who referred to psychiatric centers in Saveh in 2023-2024, of which 370 people were selected as samples through purposive sampling. The research instruments included the Perceived Stress Questionnaire (PSS) by Cohen et al. (1983), the Marital Stability Index (MII) by Edward et al. (1987), and the Self-Compassion Scale-Long Form (SCS-LF) by Neff (2003). Structural equation analysis was used to analyze the data. The results indicated a favorable fit of the research model. The results indicated a significant direct effect of self-compassion on perceived stress (P=0.004) and marital stability (P=0.001) and also a direct effect of perceived stress on marital stability (P=0.04). The results also indicated an indirect effect of self-compassion on marital stability mediated by perceived stress (P=0.02). These results indicate that perceived stress, considering the role of self-compassion, can explain marital stability in women affected by infidelity.

Keywords: *Marital Infidelity, Perceived Stress, Marital Stability, Self-Compassion.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت: اردیبهشت ۱۴۰۴** **پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۴** **ویرایش نهایی: اسفند ۱۴۰۴**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]

مقدمه

افزایش روابط خارج از زندگی زناشویی، به ویژه روابط جنسی که به عنوان خیانت زناشویی شناخته می‌شود، پیامدهای نامطلوبی به همراه خود دارد. مخرب‌ترین و آسیب‌زاترین پیامدهای خیانت زناشویی به انحلال خانواده و فروپاشی واحدهای اجتماعی (خانواده) بر می‌گردد (عطاپور و همکاران، ۲۰۲۱). بر همین اساس حفظ ثبات زندگی زناشویی در افراد خیانت دیده از چالش‌برانگیزین و موضوعات اساسی در ادبیات این حوزه محسوب می‌شود (داکا[1] و همکاران، ۲۰۲۳). ثبات زندگی زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر از صلح و آرامش نسبی لذت می‌برند و توسط درک یکدیگر عشق را به ارمغان می‌آورند و از یکدیگر بدون هیچ قصدی برای شکستن ازدواج خود مراقبت می‌کنند (گارسیا_ هومبرادوس و اوزکان[2]، ۲۰۲۴). ثبات زناشویی ماندن در یک رابطه زناشویی قانونی بدون طلاق، جدایی فیزیکی یا جدایی قانونی است و شامل پذیرش و درک یکدیگر، داشتن علایق و دیدگاه مشترک جهت مواجهه با مسائل و حفظ همبستگی و صمیمیت است (بین[3] و همکاران، ۲۰۲۱). بهره‌مندی از رابطه زناشویی کارآمد و باثبات آرزوی هر زوجی است، اما زندگی مشترک تحت تأثیر عوامل متعددی قرار گیرد که پاره‌ای از آنها ممکن است زوجین را به سوی اختلاف، جدایی عاطفی و طلاق سوق دهد. در همین رابطه خیانت زناشویی مخرب‌ترین عامل جهت آسیب‌زدن به ثبات زناشویی مطرح شده که بازیابی و بهبود از آن نیازمند مجموعه‌ای از توانمندی‌ها مانند مهربانی، تعهد گذشت و بخشش است (داکا و همکاران، ۲۰۲۳). در این راستا، شفقت عاملی محافظت کننده محسوب می‌گردد که می‌تواند به دوام رابطه زناشویی کمک شایانی بکند (سیرا - سیچ[4] و همکاران، ۲۰۲۴).

شفقت به عنوان تمایل شخص به رفتار مهربانانه و محافظت‌کننده هنگام مواجهه با اندوه و پریشانی تعریف می‌شود (نف[5]، ۲۰۲۳). به عبارتی دیگر، شفقت به‌عنوان حساسیت به درد و رنج با یک تعهد برای کاهش و تسکین آن‌ها دانسته شده است (اورت[6] و همکاران، ۲۰۲۱). با این تعریف، می‌توان گفت که شفقت می‌تواند نسبت به خود و دیگری اعمال شود و نتایج نشان می‌دهد افرادی که نسبت به خود شفقت دارند نسبت به افراد مهم زندگیشان شفقت دارند (نف، ۲۰۲۳). زنان قربانی خیانت عمدتاً در شفقت به خود مشکل دارند و آن‌هایی که شفقت به خود کمتری دارند سطوح بالایی از شرم و سرزنش را تجربه می‌کنند و در مقابل شفقت در روابط زناشویی اثرات مثبتی دارد و می‌تواند باعث حمایت از همسر و رابطه و نیز تعهد به آن‌ها شود (کانولو و کراکر[7]، ۲۰۲۰). شفقت به خود همچنین می‌تواند انگیزه و میل به خیانت زناشویی را نیز کاهش دهد (مشرفی و همکاران، ۱۴۰۳). به نظر می‌رسد که خودنظمی‌دهی به هیجان‌ها و استرس‌های ادراک شده از جمله مکانیسم‌های اثرگذاری شفقت به خود در نگرش به خیانت و بی‌ثباتی زناشویی است (دلشادی و همکاران، ۱۴۰۲).

در موقعیت خیانت‌زناشویی شفقت به خود با میانجی‌گری پردازش‌های عاطفی و شناختی از استرس ادراک شده بر زندگی زناشویی و ثبات آن اثر می‌گذارد (اونایلی[8]، ۲۰۱۹). استرس ادراک‌شده، توسط نحوه ارزیابی موقعیت‌ها توسط افراد و توانایی‌های مقابله‌ای آنها شکل می‌گیرد (اکوبا[9]، ۲۰۲۴). شکل منفی استرس ادراک شده به درجه‌ای که افراد رویدادهای زندگی را غیر قابل پیش‌بینی، غیر قابل کنترل و پرفشار ارزیابی می‌کنند، اشاره دارد (کاستا[10] و همکاران، ۲۰۲۱). زنانی که تجربه خیانت همسر خود را دارند، واکنش‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند که این واکنش‌ها مبتنی بر تجربیات درونی مانند تجربه استرس و احساس‌های ناخوشایند است که میل به ترک رابطه و عدم ثبات زناشویی را افزایش می‌دهد (امان الهی و همکاران، ۱۴۰۲). استرس بالا و ادراک استرس، تأثیر مثبت متغیرهای پیش‌بینی‌کننده مانند ادراک حمایت را در زوجین با تجربه خیانت کاهش می‌دهد (صیدی و همکاران، ۱۴۰۰). استرس اداراک شده می‌تواند یک میانجی در رابطه شفقت به خود و ثبات زناشویی باشد، چرا که نشان داده شده میزان آن در زمان خیانت زناشویی افزایش می‌یابد و با احساس‌های متضاد شفقت مانند انتقام و عدم بخشش همراه است (ربی[11]، ۲۰۲۴). بر اساس ادبیات موجود نیز استرس ادراک شده می‌تواند میانجی

1 Dacka
2 Garcia-Hombrados & Özcan
3 Bean
4 Sierra-Swiech
5 Neff
6 Ewert
7 Canevello &Crocker
8 Onaylı
9 Acoba
10 Costa
11 Roby

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]

رابطه متغیرهای پژوهش باشد، چرا که طبق پژوهش‌ها استرس ادراک شده از یک سو با شفقت به خود (لقائی و بابادی، ۱۴۰۲؛ اورت[1] و همکاران، ۲۰۲۴) و از سوی دیگر با ثبات زناشویی (وانگ[2] و همکاران، ۲۰۲۳؛ زانگ[3] و همکاران، ۲۰۲۴) رابطه دارد.

با توجه به اینکه تجربه خیانت زناشویی برای زنان آسیب دیده از خیانب همراه با تجربه احساس‌های ناخوشایند و تجربه درد و رنج است، بنابراین شفقت به خود احتمالا به آنها کمک می‌کند با این درد و رنج موثرتر و کارآمدتر کنار بیاید (سیرا - سیچ و همکاران، ۲۰۲۴). اگرچه نقش شفقت به خود در بهبود رابطه و عواطف زناشویی نشان داده شده است، با این حال چندان مکانیسم‌ها و مسیرهای اثرگذاری آن در ادبیات پژوهشی مورد بررسی قرار نگرفته و به عنوان یک مسئله باقی مانده است. با توجه به اینکه خیانت زناشویی تجربه‌ای استرس‌زا محسوب می‌گردد (امان الهی و همکاران، ۱۴۰۲) و شفقت به خود در کاهش استرس نقش دارد (اونایلی، ۲۰۱۹)، این احتمال وجود دارد که کاهش میزان استرس ادراک شده، میانجی اثرگذاری شفقت به خود در افزایش ثبات زندگی زناشویی زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی باشد.

در مجموع می‌توان گفت که افزایش روابط خارج از زندگی زناشویی، به ویژه روابط جنسی که به عنوان خیانت زناشویی شناخته می‌شود پیامدهای نامطلوبی به همراه خود داشته است که مهم‌ترین آن بی‌ثباتی زندگی زناشویی و نهایتا طلاق می‌باشد. بر همین اساس شناسایی متغیرهای مرتبط و تبیین کننده آن می‌تواند زمینه بهبود ثبات زناشویی را در زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی فرآهم آورد. بنابراین انجام پژوهش حاضر از آن جهت ضروری به نظر می‌رسد که می‌تواند به روان‌شناسان و متخصصان این حوزه در شناسایی متغیرهای مرتبط و تبیین کننده ثبات زندگی زناشویی در زنان آسیب دیده از خیانت کمک کند. بر همین اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند به تبیین ثبات زندگی زناشویی زنان خیانت دیده کمک نماید و مشاوران و روان‌شناسان را در جهت رسیدن به درک شفاف‌تری از ثبات زندگی زناشویی زنان خیانت دیده از همسر، یاری دهد. بر همین اساس هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی استرس ادراک شده در رابطه بین شفقت به خود و ثبات زندگی زناشویی در زنان آسیب دیده از خیانت بود.

روش

پژوهش حاضر توصیفی_ همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل زنان آسیب دیده از خیانت مراجعه کننده به مراکز روانپزشکی شهر ساوه در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. حجم نمونه لازم با توجه به پیشنهادات وستلند[4] (۲۰۱۰) تعداد ۳۷۰ نفر در نظر گرفته شد که به صورت هدفمند انتخاب گردیدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل رضایت از شرکت در پژوهش، داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن، سکونت در شهر ساوه، داشتن تجربه خیانت زناشویی، عدم اقدام قانونی برای طلاق، عدم ابتلا به بیماری جسمی و روانی حاد طبق اظهارنظر شرکنندگان بود و معیارهای خروج نیز عدم تکمیل نمودن پرسشنامه به‌صورت کامل، تکمیل پرسشنامه ها به‌صورت نامعتبر (یک پاسخ برای همه گویه‌ها) و عدم بازگرداندن پرسشنامه‌ها بود. فرآیند نمونه‌گیری تا رسیدن به تعداد نمونه لازم و معرفی شده برای انجام پژوهش ادامه یافت. لازم به ذکر است که از جمله ملاحظات اخلاقی مورد توجه شامل اختیاری بودن شرکت در پژوهش و محرمانه نگه داشتن اطلاعات شرکت‌کنندگان بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل معادلات ساختاری و دو نرم افزار تحلیل آماری SPSS نسخه ۲۵ و AMOS نسخه ۲۴ صورت گرفت.

ابزار سنجش

فرم بلند مقیاس خودشفقت‌ورزی (SCS-LF)[5]: مقیاس ۲۶ ماده‌ای خودشفقت‌ورزی توسط نف در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است. این پرسشنامه، شامل ۶ عامل دو وجهیِ مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد خود، احساس مشترکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل فزون‌همانندسازی است. نمره‌گذاری آزمون به مقیاس لیکرتی می‌باشد و به گزینه تقریباً همیشه نمره ۵، بیشتر اوقات نمره ۴، گاهی اوقات نمره ۳، به ندرت نمره ۲ و تقریباً هرگز نمره ۱ تعلق می‌گیرد. نف (۲۰۰۳) در مطالعه اول با ۳۹۱ دانشجوی دوره کارشناسی، علاوه بر بررسی ساختار عاملی مقیاس و تأیید روایی واگرای آن با پرسشنامه خودانتقادی با مقدار همبستگی بالاتر از ۰/۳۳، آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۲ به دست آورد. شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) ضریب آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ را برای

1 Ewert
2 Wang
3 Zhang
4 Westland
5 Self-Compassion Scale-Long Form (SCS-LF)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]

نمره کل پرسشنامه و خرده‌مقیاس‌های آن گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب روایی همزمان آن را با پرسشنامه سلامت عمومی ۰/۴۵- برای خرده مقیاس‌های ششگانه با پرسشنامه سلامت عمومی از ۰/۲۸- تا ۰/۴۸- گزارش داده‌اند. در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۱ و برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۷۱ تا ۰/۸۲ بدست آمد.

پرسشنامه استرس ادراک شده [1](PSS): پرسشنامه استرس ادراک شده در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن و همکاران تهیه شده و دارای ۱۴ گویه است که برای سنجش استرس عمومی درک شده در یک ماه گذشته به کار می‌رود. نحوه نمره گذاری پرسشنامه به این شکل است که بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت هرگز = ۰، تقریبا هرگز= ۱، گاهی اوقات= ۲، اغلب اوقات= ۳ و بسیاری از اوقات=۴ امتیاز تعلق می‌گیرد. نمره بالاتر نشان‌دهنده استرس ادراک شده بیشتر است. سازندگان برای پایایی پرسشنامه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و برای روایی هبستگی آن را با اندازه‌های نشانه‌های شناختی بین ۰/۵۲ تا ۰/۷۶ گزارش داده‌اند (کوهن و همکاران، ۱۹۸۳). در ایران صفایی و شکری (۱۳۹۳) ضمن تایید روایی محتوایی پرسشنامه با مقدار بالاتر از ۰/۷۰ برای گویه‌ها و نمره کل پرسشنامه، مقدار آلفای کرونباخ پرسشنامه را ۰/۸۰ گزارش دادند. در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ ۰/۸۵ بدست آمد.

شاخص ثبات زناشویی[2](MII): این پرسشنامه توسط ادوارد[3] و همکاران در سال ۱۹۸۷ ساخته شده است، از ۱۸ گویه تشکیل شده است که به منظور سنجش عدم ثبات زناشویی و تمایل به طلاق بکار می‌رود و نمره‌گذاری آن از هرگز=۱ تا همیشه =۴ است. روایی واگرای پرسشنامه با مقیاس اختلاف زناشویی و خرده مقیاس‌های آن با مقدار بالاتر از ۰/۳۲- گزارش شده است و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بدست آمده است (ادوارد و همکاران، ۱۹۸۷). در ایران، یاری‌پور (۱۳۷۹) روایی محتوایی پرسشنامه را با کمک ۱۵ تن از اعضاء هیات علمی روان‌شناسی دانشگاه آزاد برای گویه‌ها و کل شاخص بالاتر از ۰/۷۶ و مقدار آلفای کرونباخ آن را نیز ۰/۸۱ گزارش داده است در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بدست آمد.

یافته ها

در پژوهش حاضر ۳۷۰ زن آسیب‌دیده از خیانت زناشویی شرکت کردند. میانگین و انحراف استاندارد سن به ترتیب ۳۶/۴۱ و ۴/۳۵ سال بود. میزان تحصیلات ۹۹ نفر (۲۶/۸۰ درصد) از شرکت کنندگان دیپلم و زیر دیپلم، ۱۶۳ نفر (۴۴/۱۰ درصد) فوق دیپلم و کارشناسی، ۱۰۸ نفر (۲۹/۲۰ درصد) فوق لیسانس بود. میانگین و انحراف معیار مدت زمان ازدواج شرکت‌کنندگان نیز به ترتیب ۵/۱۳ و ۳/۱۱ بود. در نهایت ۱۴۹ نفر بدون فرزند (۴۰/۳۰ درصد)، ۱۷۵ نفر یک فرزند (۴۷/۳۰) و ۴۶ نفر دو فرزند یا بیشتر (۱۲/۴۰ درصد) فرزند داشتند. جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

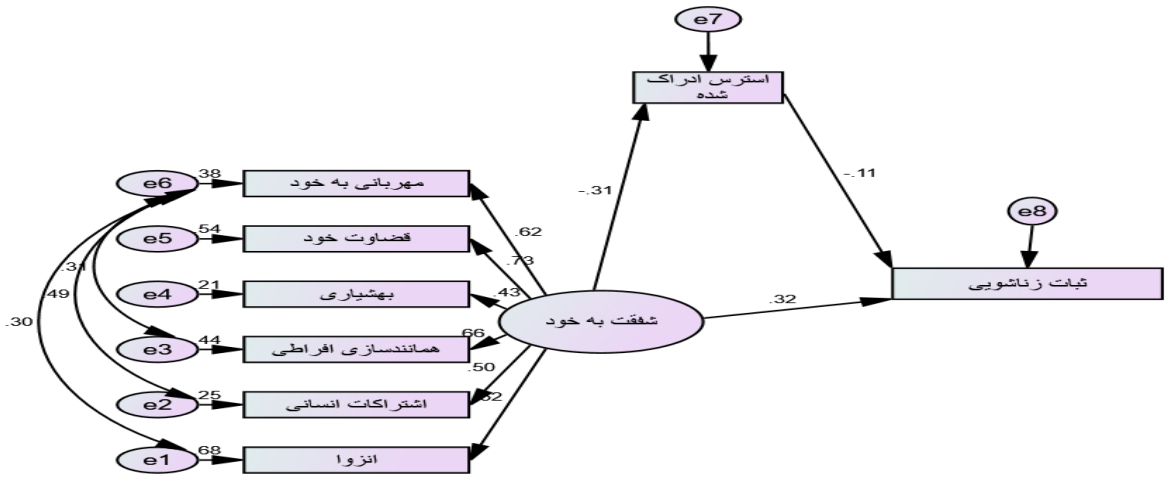
متغیر	۱	۲	۳
۱- ثبات زناشویی	۱		
۲- استرس ادراک شده	-۰/۲۱**	۱	
۳- شفقت به خود	۰/۳۷**	-۰/۲۹**	۱
میانگین	۱۹/۸۷	۳۴/۹۶	۸۹/۰۲
انحراف استاندارد	۵/۳۹	۶/۵۷	۹/۶۲
کجی	-۰/۸۷	۱/۶۴	۰/۹۱
کشیدگی	۱/۱۹	۰/۲۹	-۰/۵۶

نتایج بدست آمده از آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۱ نشان داد که استرس ادراک شده با هر دو متغیر ثبات زناشویی و شفقت به خود رابطه منفی و معنادار دارد ($P<0/01$). همچنین نتایج نشان داد که خودشفقتی و ثبات زناشویی رابطه مثبت و معناداری دارند

1 Perceived Stress Scale (PSS)
2 Marital Instability Index (MII)
3 Edwards

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]

(P<۰/۰۱). با توجه به اینکه شاخص کجی و کشیدگی بدست آمده برای متغیرهای پژوهش در جدول ۱ همگی در محدوده ۲+ تا ۲- قرار دارند، بنابراین شکل توزیع متغیرها در شرایط تقریبا نرمالی قرار دارند. علاوه بر مقادیر گزارش شده در جدول ۱، مقادیر آماره تحمل برای متغیرها بیشتر از ۰/۴۰ و همچنین مقادیر آماره VIF کم‌تر از ۱۰ بود، بنابراین هم خطی میان متغیرهای پیش بین پژوهش نگران کننده نبود. همچنین مقدار بدست آمده برای آزمون دوربین واتسون برابر با ۱/۶۵ بود و بین مقدار مناسب ۱/۵ الی ۲/۵ قرار داشتت، بنابراین می‌توان گفت که فرض استقلال مقادیر خطا نیز از یکدیگر رعایت شده است. در شکل ۱ مدل برازش شده پژوهش ارائه شده است.



شکل ۱. نگاره مدل برازش شده پژوهش در حالت استاندارد

در شکل ۱ مدل ساختاری پژوهش به صورت بررسی نقش میانجی استرس ادراک شده در رابطه میان شفقت به خود و ثبات زناشویی در محیط نرم‌افزار AMOS به همراه ضرایب مسیر آن رائه شده است. برای محاسبه ضرایب مستقیم و غیرمستقیم پیکان یک جهته از سمت متغیر برون‌زا مدل به سمت متغیر میانجی و درون‌زا مدل و از سمت متغیر برون‌زا مدل به سمت متغیر میانجی مدل رسم شده است. در جدول ۲ معناداری ضریب مسیرهای مستقیم مدل ارائه شده پژوهش بررسی شده است.

جدول ۲. نتایج اثرات مستقیم مدل پژوهش

مسیر	اندازه اثر غیر استاندارد	اندازه اثر استاندارد	حد پایین	حد بالا	مقدار تی	P
اثر مستقیم شفقت به خود بر استرس ادراک شده	-۲/۱۵	-۰/۳۱	-۰/۳۹	-۰/۲۳	-۵/۵۳	۰/۰۰۴
اثر مستقیم شفقت به خود بر ثبات زناشویی	۱/۴۸	۰/۳۲	۰/۲۲	۰/۴۱	۵/۴۲	۰/۰۰۱
اثر مستقیم استرس ادراک شده بر ثبات زناشویی	-۰/۰۸	-۰/۱۲	-۰/۲۰	-۰/۰۲	-۲/۱۷	۰/۰۴

نتایج بدست آمده از جدول ۲ نشان داد که اثر مستقیم شفقت به خود بر استرس ادراک شده و ثبات زناشویی به ترتیب با اندازه اثرهای استاندارد ۰/۳۱- (P=۰/۰۰۴) و ۰/۳۲ (P=۰/۰۰۱) معنادار است. همچنین طبق نتایج اثر مستقیم استرس ادراک شده بر ثبات زناشویی با اندازه اثر استاندارد ۰/۱۲- (P=۰/۰۴) معنادار بود.

جدول ۳. نتایج آزمون بوت استراپ جهت بررسی نقش میانجی استرس ادراک شده در رابطه شفقت به خود و ثبات زناشویی

مسیر	اندازه اثر غیر استاندارد	اندازه اثر استاندارد	حد پایین	حد بالا	P
شفقت به خود_استرس ادراک شده _ ثبات زناشویی	۰/۱۶	۰/۰۴	۰/۰۱	۰/۰۶	۰/۰۲

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]

نتایج بدست آمده از آزمون بوت استراپ در جدول ۳ نشان داد که شفقت به خود با اندازه اثر استاندارده شده ۰/۰۴ (P=۰/۰۲) اثر غیر مستقیم معناداری بر ثبات زندگی زناشویی با میانجی‌گری استرس ادراک شده دارد. در جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل اصلاح شده پژوهش ارائه شده است.

جدول ۴. شاخص های برازش مدل پژوهش

شاخص	مجذور کای	درجه آزادی	x^2/df	P	RMSEA	NFI	IFI	CFI	GFI	AGFI
ملاک برازش	-	-	٭≤ ۳	-	٭≤۰/۱۰	٭≥۰/۹۰	٭≥۰/۹۰	٭≥۰/۹۰	٭≤۰/۹۰	٭≥۰/۹۰
آمارۀ پژوهش حاضر	۴۱/۱۲	۱۶	۲/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۰۷	۰/۹۵	۰/۹۷	۰/۹۷	۰/۹۷	۰/۹۴

برای برازندگی مدل هر مقدار شاخص برازندگی تقسیم x^2 بر درجه آزادی کوچکتر از ۳ باشد، برازندگی مدل بهتر است. مقدار بدست آمده در پژوهش حاضر ۲/۵۷ بود که حاکی از برازش مدل بود. همچنین به طور کلی هرچه مقدار IFI، CFI، GFI و AGFI به یک نزدیکر باشد و برابر و یا بالاتر از ۰/۹۰ باشد، حاکی از برازش مطلوب مدل دارد. با توجه به اینکه مقادیر بدست آمده برای چهار شاخص ذکر شده در پژوهش حاضر بالاتر از۰/۹۰ بوده، بنابراین بر اساس این شاخص‌ها مدل پژوهش برازش مطلوبی دارد. برای شاخص RAMSEA نیز مقدار ۰/۰۸ و کمتر از آن بیانگر برازش مطلوب است که برای مدل پژوهش حاضر برابر با ۰/۰۷ بود. به طور کلی نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که مقدار بدست آمده برای شاخص‌های برازش در سطح بسیار مطلوبی قرار دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی استرس ادراک شده در رابطه بین شفقت به خود و ثبات زندگی زناشویی در زنان آسیب دیده از خیانت بود. نتایج بدست آمده بیانگر اثر مستقیم و معنادار شفقت به خود بر ثبات زندگی زناشویی در زنان آسیب‌دیده از خیانت بود. این یافته با نتایج سیرا - سیچ و همکاران (۲۰۲۴)، کانولو و کراکر (۲۰۲۰)، مشرفی و همکاران (۱۴۰۳) و دلشادی و همکاران (۱۴۰۲) همسو بود. در تبیین یافته بدست آمده می‌توان گفت که تقویت نگرش شفقت نسبت به خود می‌تواند تاب‌آوری روابط زناشویی را در برابر چالش‌هایی مانند خیانت زناشویی که با آن مواجه می‌شوند، افزایش دهد. این امر تا حدودی از این ناشی می‌سود که شفقت به خود نه تنها برای رفاه فرد مفید است، بلکه پیامدهای گسترده‌ای برای روابط بین فردی، به ویژه رضایت زناشویی، دارد (سیرا - سیچ و همکاران، ۲۰۲۴). از سوی دیگر نباید از این نکته غافل شد که روابط افراد ممکن است به طور نامطلوبی مانند وقوع خیانت زناشویی تحت تأثیر قرار گرفته و آسیب ببینند. فرسودگی در ازدواج، کاهش رضایت زناشویی و خیانت زناشویی ممکن است به مرور زمان تجربه شود که منجر به طلاق می‌شود. در چنین شرایطی شفقت به خود به این افراد کمک می‌کند تا به این درک برسند که آنها تنها کسانی نیستند که این مشکل را تجربه می‌کنند، احساس اینکه تنها نیستند و دیدن اینکه می‌توانند زندگی خود را با وجود مشکلاتی که تجربه می‌کنند، حتی زیباتر از قبل کنند و اینکه می‌توانند با آرامش و بدون نگرانی زندگی کنند، احتمالا منجر به افزایش ثبات زندگی زناشویی در زنان خیانت دیده می‌شود.. علاوه بر این نباید از این نکته غافل شد که شفقت به خود با افزایش پذیرفتن خود و نقص‌های خود، به فرد کمک می‌کند تا تاب‌آوری روانی مورد نیاز برای شکوفایی همه ابعاد زندگی را به دست آورد (کانولو و کراکر، ۲۰۲۰). به عبارتی می‌توان گفت که شفقت به خود احتمالا با افزایش نقص و سهم خود افراد در خیانت شکل گرفته احتمالا منجر به ایجاد انگیزه‌هایی جهت اصلاح رابطه و افزایش ثبات آن می‌شود.

همچنین نتایج بیانگر معناداری اثر مستقیم استرس ادراک شده بر ثبات زندگی زناشویی در زنان آسیب‌دیده از خیانت بود. این یافته با نتایج وانگ و همکاران (۲۰۲۳)، زانگ و همکاران (۲۰۲۴)، اونایلی (۲۰۱۹)، امان الهی و همکاران (۱۴۰۲) و صیدی و همکاران (۱۴۰۰) همسو بود. در تبیین یافته بدست آمده می‌توان به این مورد اشاره کرد که ادراک استرس همسران احتمالاً از طریق ارتباطات روزانه به

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]

ازدواج نفوذ می‌کند و توانایی مدیریت استرس‌های ادراک شده کلید حفظ ثبات و پایداری زندگی زناشویی است (وانگ[1] و همکاران، ۲۰۲۵). وقوع خیانت زناشویی به عنوان یک رویدار استرس‌زا اساسی احتمالا همراه با تجربه سطح بالایی از استرس در زنان خیانت دیده است که ثبات زندگی زناشویی آنها را با کاهش توانایی حفظ ارتباط روزانه آنها تهدید می‌کند. زمانی که یکی از زوجین یا هر دو سطح بالایی از استرس را تجربه می‌کنند، احتمال افزایش اختلافات، کاهش همدلی و افزایش واکنش‌های هیجانی نامناسب بیشتر می‌شود (ربی، ۲۰۲۴). این امر به‌مرور زمان باعث کاهش رضایت از زندگی مشترک و افزایش احتمال بی‌ثباتی زندگی زناشویی می‌گردد. استرس‌هایی مانند تجربه خیانت زناشویی باعث ارزیابی‌های منفی در هر یک از زوجین می‌شود (امان الهی و همکاران، ۱۴۰۲). در چنین شرایطی زوجین ممکن است کمتر به نیازهای عاطفی همسر خود توجه کند و در نتیجه، احساس عدم حمایت و تنهایی در رابطه افزایش یابد که هر کدام تهدید کننده ثبات زندگی زناشویی هستند.

در نهایت نتایج بیانگر معناداری نقش میانجی استرس ادراک شده در رابطه شفقت به خود و ثبات زندگی زناشویی در زنان آسیب‌دیده از خیانت بود. این یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش‌های سیرا - سیچ و همکاران (۲۰۲۴)، دلشادی و همکاران (۱۴۰۲)، زانگ و همکاران (۲۰۲۴)، امان الهی و همکاران (۱۴۰۲)، لقائی و بابادی (۱۴۰۲) و اورت و همکاران (۲۰۲۴) همسو بود. در تبیین یافته بدست آمده می‌توان گفت که میزان کنار آمدن مؤثر زوجین با رویدادهای استرس‌زای زندگی، عامل اصلی تعیین‌کننده‌ی پایداری زندگی زناشویی آنهاست. در همین رابطه شفقت به خود با توجه به اینکه با بهبود تجربه هیجانی و شناختی در زمان رویدادهای استرس‌زا همراه است، احتمالا با بهبود ثبات زندگی زناشویی همراه گردد. به عبارتی دیگر شفقت به خود می‌تواند منبع ارزشمندی برای مقابله با رویدادهای منفی زندگی مانند تجربه خیانت زناشویی باشد. افرادی که شفقت به خود دارند، کمتر احتمال دارد که موقعیت‌های منفی را فاجعه‌بار جلوه دهند، پس از یک عامل استرس‌زا اضطراب را تجربه کنند و از ترس شکست از وظایف چالش‌برانگیز اجتناب کنند (نف، ۲۰۲۳). بر همین اساس می‌توان گفت که شفقت به خود احتمالا با کاهش ارزیابی‌های منفی از خیانت زناشویی در زنان خیانت دیده و همچنین افزایش سطح پذیریش و کاهش ترس‌ها و اضطراب آنها، احتمالا منجر به کاهش ادراک استرسی در آنها شده است که منجر به تهدید ثبات زندگی زناشویی می‌گردد. شفقت به خود بجای تکنیک‌های حل مسئله بیشتر شامل تفکر در مورد موقعیت‌های استرس‌زا به روش‌هایی است که مقابله را افزایش می‌دهد (اورت و همکاران، ۲۰۲۱). این احتمال وجود دارد که شفقت به خود با افزایش توانایی مقابله موثر با رویداد استرس‌زای خیانت زناشویی منجر به افزایش تلاش و میل آنها به ثبات زندگی زناشویی در زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی شده باشد. شفقت به خود همراه با پذیرش مسئولیت رویدادهای منفی نظیر خیانت زناشویی است و احتمال استفاده از راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی استرس‌زا که تهدید کننده ثبات زناشویی است را کاهش می‌دهد.

در مجموع نتایج بدست آمده نشان داد که استرس ادراک شده علاوه بر اثر مستقیمی که بر ثبات زندگی زناشویی زنان خیانت دیده دارد، همچنین در رابطه میان شفقت به خود و ثبات زندگی زناشویی این زنان نقش میانجی معناداری دارد. این نتایج بیانگر این است که روان‌شناسان، مشاوران و زوج‌درمانگران در تلاش برای درک متغیرهای اثرگذار بر ثبات زندگی زناشویی زنان خیانت دیده در مراکز آموزشی و درمانی روان-شناختی می‌توانند به نقش استرس ادراک شده با توجه به سطح شفقت به خود آنها توجه نمایند. با توجه به اینکه در پژوهش حاضر تفکیک زنان خیانت دیده از همسر بر اساس متغیرهای جمعیت‌شناختی مانند سطح تحصیلات و وضعیت اقتصادی - اجتماعی صورت نگرفت، بنابراین لحاظ نکردن اثر متغیرهای جمعیت‌شناختی بر نتایج محدودیت عمده پژوهش حاضر بود. همچنین نمونه‌گیری پژوهش به صورت غیرتصادفی و فقط بر روی زنان بود که هر دو مورد تعمیم‌پذیری نتایج را با محدودیت روبرو می‌کنند. بر همین اساس پیشنهاد می‌شود ضمن بررسی نقش و اثر متغیرهای جمعیت‌شناختی، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه در دیگر گروه مانند مردان متاهل خیانت دیده جهت بررسی تعمیم‌پذیری نتایج نیز بررسی قرار گیرد.

منابع

امان الهی, ع؛ سروستانی, ر؛ عباس پور, ذ. و فرهادی راد, ح . (۱۴۰۲). تجربه زیسته ادراک‌شده زنان در واکنش به خیانت همسر: یک مطالعهٔ پدیدارشناختی. *مطالعات زن و خانواده*, ۱۱(۴), ۱-۱۹. doi: 10.22051/jwfs.2023.41277.2895

دلشادی, م؛ بذر افشان, م؛ ثقفی, م. و زائری بهروز, م. (۱۴۰۲). رابطه شفقت‌ورزی به خود با نگرش به خیانت زناشویی با نقش میانجی خودنظم‌دهی هیجانی بین دانشجویان متاهل. *فصلنامه پژوهش های کاربردی در مشاوره*, ۶(۴), ۶۳-۸۵. https://www.jarci.ir/article_713109.html?lang=fa

1 Wang

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]

شهبازی, م؛ رجبی, غ؛ مقامی, ا. و جلوداری, آ. (۱۳۹۴). ساختار عامل تاییدی نسخه فارسی مقیاس درجه بندی تجدیدنظر شده شفقت-خود در گروهی از زندانیان. *فصلنامه علمی - پژوهشی روشها و مدل‌های روانشناختی*, ۶(۱۹), ۳۱-۴۶.20.1001.1.22285516.1394.6.19.3.8

صفایی, م. و شکری, ا. (۱۳۹۳). سنجش استرس در بیماران سرطانی: روایی عاملی مقیاس استرس ادراک شده در ایران. *روان پرستاری*, ۲(۱), ۱۳-۲۲ URL: http://ijpn.ir/article-1-283-fa.html

صیدی, ف؛ زارع, ح؛ صفاری نیا, م. و عرفانی, ن. (۱۴۰۰). بررسی نقش میانجی استرس ادراک شده در رابطه بین حمایت اجتماعی، سرمایه‌های روان‌شناختی و بخشایش با تحمل پریشانی در زوجین دچار خیانت زناشویی. *فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده*, ۱۶(۵۶), ۱۲۹-۱۵۵ . 20.1001.1.26454955.1400.16.56.5.3

لقائی, م. و بابادی, ا . (۱۴۰۲). رابطه شفقت به خود ومدیریت استرس با میانجی‌گری نیازهای اساسی روانشناختی. *کاوش های نوین در علوم محاسباتی و مدیریت رفتاری*, ۱(۲), ۶۰-۷۰ . doi: 10.22034/necsbm.2024.427268.1033

مشرفی، م؛ خاکپور، ر. و نیکنام، م. (۱۴۰۳). مدل ساختاری تبیین گرایش به خیانت زناشویی بر اساس شفقت به خود با نقش میانجی‌گر بلوغ عاطفی. *مجله علوم روانشناختی*, ۲۳ (۱۳۳)، ۹۵-۱۱۲ ۲۳.۱۳۳.۹۵/JPS.۱۰.۵۲۵۴۷

یاری پور, ع. (۱۳۷۹). *بررسی تأثیر طرمداخلات مشاوره خانواده بر میزان ثبت طلاق در محاکم دادگستری شهر قم*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن.

Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1330720. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720

Atapour, N., Falsafinejad, M. R., Ahmadi, K., & Khodabakhshi-Koolaee, A. (2021). A study of the processes and contextual factors of marital infidelity. *Practice in Clinical Psychology*, *9*(3), 211-226. 10.32598/jpcp.9.3.758.2

Bean, R. C., Ledermann, T., Higginbotham, B. J., & Galliher, R. V. (2021). Adjustment difficulties and marital stability in remarriages: The role of stepfamily constellation. *Marriage & Family Review*, *57*(8), 721-740. https://doi.org/10.1080/01494929.2021.1958123

Canevello, A., & Crocker, J. (2020). Prosocial orientations: Distinguishing compassionate goals from other constructs. *Frontiers in Psychology*, *11*, 538165. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.538165

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396. https://doi.org/10.2307/2136404.

Costa, C., Briguglio, G., Mondello, S., Teodoro, M., Pollicino, M., Canalella, A., ... & Fenga, C. (2021). Perceived stress in a gender perspective: a survey in a population of unemployed subjects of Southern Italy. *Frontiers in public health*, *9*, 640454. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.640454

Dacka, M., Kulik, A., & Nowak, K. (2023). Determinants of forgiveness after experiencing infidelity in a marital relationship. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, *54*(2), 44-57. https://doi.org/10.34766/fetr.v54i2.1185

Edwards, J. N., Johnson, D. R., & Booth, A. (1987). Coming apart: A prognostic instrument of marital breakup. *Family Relations*, 168-170. https://doi.org/10.2307/583948.

Ewert, C., Buechner, A., & Schröder-Abé, M. (2024). Stress perception and coping as mediators of the link between self-compassion and affective well-being? Evidence from two longitudinal studies. *Mindfulness*, *15*(2), 372-388. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02295-1.

Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, *12*, 1063-1077. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8.

Garcia-Hombrados, J., & Özcan, B. (2024). Age at marriage and marital stability: evidence from China. *Review of Economics of the Household*, *22*(1), 297-328. https://doi.org/10.1007/s11150-023-09651-z.

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, *2*(3), 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, *74*(1), 193-218. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

Onaylı, S. (2019). *Emotional reactions to infidelity: Examining the roles of self-compassion, forgiveness, rumination and cognitive appraisal* (Doctoral dissertation, Middle East Technical University (Turkey)).

Roby, F. C. L. (2024). *Infidelity, Post-Infidelity Stress Disorder, and Post-infidelity Stress Marital Outcomes* (Doctoral dissertation, Liberty University).

Sierra-Swiech, R., Patrick, S., Britton, R., Tadros, E., & Can, A. (2024). Grace, self-compassion, and compassion: Influential factors in marital satisfaction. *The Family Journal*, *32*(1), 48-55. https://doi.org/10.1177/10664807231198872

Wang, D., Xie, R., Ding, W., Yuan, Z., Kayani, S., & Li, W. (2023). Bidirectional longitudinal relationships between parents' marital satisfaction, parenting stress, and self-compassion in china. *Family process*, *62*(2), 835-850. https://doi.org/10.1111/famp.12785

Wang, X., Li, Q., Chen, Z., & Fang, X. (2025). Stress Perception and Marital Instability Across the Family Life Cycle: An Actor-Partner Perspective. *Family Process*, *64*(1), e70018. https://doi.org/10.1111/famp.70018

Westland, J.C. (2010). Lower bounds on sample size in structural equation modeling. Electronic Commerce Research and Applications, 9(6), 476-487. https://doi.org/10.1016/j.elerap.2010.07.003

Zhang, R., Wu, J., Duan, Y., & Sun, F. (2024). The Effect of Mindfulness on Marital Stability via Perceived Stress: Findings from a Dyadic Study of Older Couples in China. *Mindfulness*, *15*(8), 2006-2022. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02409-3.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]