

# Studying the Effectiveness of Teaching Sexual Abstinence Based on Islamic Teachings on Impulsiveness, Assertiveness, Infidelity, and Self-Confidence of Women Engaging Extramarital Relationships

\*Kheirkhah Z<sup>1</sup>, Borjali A<sup>2</sup>, Sohrabi F<sup>3</sup>, Farrokhi N<sup>4</sup>, Motamedy A<sup>5</sup>

## Author Address

1. PhD Student in Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran;
2. Distinguished Professor, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran;
3. Distinguished Professor, Department of Clinical Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran;
4. Associate Professor, Psychometrics Group, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran;
5. Distinguished Professor, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

\*Corresponding Author Email: [Zeina.kheirkhah67@gmail.com](mailto:Zeina.kheirkhah67@gmail.com);

Received: 2021 November 25; Accepted: 2021 February 16

## Abstract

**Background & Objectives:** The family is one of the main pillars of Islamic society and women play an important role in it. However, extramarital affairs, which are also considered adultery, can destroy the family structure. One of the essential teachings in Islamic culture is the use of spiritual and religious dimensions. Various studies have shown that personal characteristics play a major role in extramarital relationships. Impulsivity, which is one of the main structures of personality, along with low responsibility, is a strong predictor of extramarital relationships. For most people, infidelity is having sex with a third party outside of a marital relationship. Assertiveness means the ability to express feelings, opinions, and attitudes honestly and without feeling anxious. Since abstinence in everything, including sexual issues, requires the acquisition of "skills," one of the important issues is the training of sexual abstinence skills. Therefore, considering the effect of extramarital relationships on the family system, this study aimed to investigate the effect of sexual abstinence education based on Islamic teachings on impulsivity, assertiveness, infidelity, and self-confidence of women involved in extramarital relationships.

**Methods:** This research was conducted as a single-subject study with an ABA design. The statistical population of the study was all women involved in extramarital affairs who were referred to Saeedeh Institute of Mental Development and Counseling in Tehran city, Iran between July and September 2016. The sampling method was purposeful and 5 people were selected who met the inclusion and exclusion criteria. The inclusion criteria included being 25 years or older, holding a diploma or higher degree, and signing a written consent. The exclusion criteria included the presence of personality disorders, substance use, medication and cognitive-behavioral therapy up to three months before the study. Data collection tools were Eysenck Self-Confidence Questionnaire (Eysenck, 1977), Barratt Impulsiveness Scale (Patton et al., 1995), Assertiveness Inventory for Adults (Gay et al., 1975), and Attitudes toward Infidelity Scale (Whatley, 2008). Before starting the treatment, to determine the baseline, the variables of impulsivity, assertiveness, infidelity, and self-confidence were tested (stage A). Then the training stage (stage B) was performed and during the training, the variables were measured, and finally, an evaluation was performed for follow-up (stage A). The treatment protocol was prepared and evaluated by Kheirkhah (2021). After preparing the initial draft of the techniques and steps of the treatment, the intervention sessions were reviewed at different times by the supervising professors and the presentation of the techniques was modified. Then sexual abstinence intervention was presented to eight experts who had the necessary knowledge for a survey. Data analysis was performed using reliable change index (RCI) and improvement percentage methods.

**Results:** The results showed that, the improvement rate of the variable of infidelity was more than 80% in the subjects. Also, the variables of assertiveness improved between 53% to 87%, impulsivity between 50% to 61%, and self-confidence between 50% to 136% which was clinically significant. Also, the average reliable change index (RCI) was calculated once after the end of all intervention sessions and once after the follow-up session. This index was greater than 1.96 in all variables and all subjects, indicating an improvement in the research variables in the subjects.

**Conclusion:** Based on the findings of this study, it is concluded that the educational package of sexual abstinence based on Islamic teachings reduces impulsivity and infidelity and increases assertiveness and self-confidence in people involved in extramarital affairs.

**Keywords:** Sexual abstinence based on Islamic teachings, Impulsivity, Assertiveness, Infidelity, Self-confidence, Extramarital affairs.

## بررسی اثربخشی آموزش خویشتن‌داری جنسی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر تکانشوری، ابراز وجود، خیانت و اعتمادبه‌نفس زنان درگیر در روابط فرازنشویی

\*زینب خیرخواه<sup>۱</sup>، احمد برجعلی<sup>۲</sup>، فرامرز سهرابی<sup>۳</sup>، نورعلی فرخی<sup>۴</sup>، عبدالله معتمدی<sup>۵</sup>

### توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران؛

۲. استادتمام، گروه روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران؛

۳. استادتمام، گروه روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران؛

۴. دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران؛

۵. استادتمام، گروه روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

\*وابانامه نویسنده مسئول: [Zeina.kheirkhab67@gmail.com](mailto:Zeina.kheirkhab67@gmail.com)

تاریخ دریافت: ۴ آذر ۱۴۰۰؛ تاریخ پذیرش: ۲۷ بهمن ۱۴۰۰

### چکیده

**زمینه و هدف:** خانواده یکی از ارکان اصلی جامعه اسلامی است که زنان نقش مهمی در آن دارند؛ اما روابط فرازنشویی می‌تواند سازمان خانواده را تخریب کند؛ ازاین‌رو هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش خویشتن‌داری جنسی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر تکانشوری، ابراز وجود، خیانت و اعتمادبه‌نفس افراد درگیر در روابط فرازنشویی بود.

**روش‌پرسی:** این پژوهش با روش مطالعه تک‌موردی با طرح A-B-A انجام شد. جامعه آماری پژوهش را تمامی زنان درگیر در روابط فرازنشویی تشکیل دادند که بین تیر تا شهریور ۱۳۹۹ به مؤسسه توسعه روان‌شناسی و مشاوره سایدا در شهر تهران، ارجاع داده شدند. روش نمونه‌گیری به‌شیوه هدفمند بود که پنج نفر انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه اعتمادبه‌نفس آیزنک (آیزنک، ۱۹۷۷)، مقیاس تکانشوری بارات (پاتون و همکاران، ۱۹۹۵)، پرسشنامه جرئت‌ورزی برای بزرگسالان (گی و همکاران، ۱۹۷۵) و مقیاس نگرش خیانت‌زنشویی (والتی، ۲۰۰۸) بود. درمان خویشتن‌داری جنسی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی در دوازده جلسه یک‌ساعته به‌شکل انفرادی و حضوری اجرا شد. تحلیل داده‌ها با روش‌های شاخص تغییر پایا و درصد بهبودی صورت گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد، در آزمودنی‌ها درصد بهبودی متغیر خیانت بیشتر از ۸۰ درصد بود. همچنین برای متغیرهای ابراز وجود بین ۵۳ تا ۸۷ درصد، تکانشوری ۵۰ تا ۶۱ درصد و اعتمادبه‌نفس ۵۰ تا ۱۳۶ درصد بهبودی مشاهده شد که از نظر بالینی معنادار بود. همچنین میانگین شاخص تغییر پایا، یک‌بار پس از اتمام تمامی جلسات مداخله و یک‌بار پس از اتمام جلسه پیگیری محاسبه شد. این شاخص در تمامی متغیرها و در تمامی آزمودنی‌ها بزرگ‌تر از عدد ۱/۹۶ به‌دست آمد که از نظر آماری بیانگر بهبودی به‌وجودآمده در متغیرهای پژوهش در آزمودنی‌ها بود.

**نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های این پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، بسته آموزشی خویشتن‌داری جنسی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، سبب کاهش تکانشوری و خیانت زنشویی و افزایش ابراز وجود و اعتمادبه‌نفس در افراد درگیر در روابط فرازنشویی می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** خویشتن‌داری جنسی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، تکانشوری، ابراز وجود، خیانت، اعتمادبه‌نفس، روابط فرازنشویی.

به‌عنوان ارتباط جنسی تناسلی خارج از ازدواج، بدون آگاهی یا رضایت همسر معرفی می‌کند (۱۱) که در مطالعه حاضر نیز این تعریف لحاظ شده است. ابراز وجود به معنای توانایی ابراز احساسات، نظرات و نگرش‌ها به صورت صادقانه و بدون داشتن احساس اضطراب است. ابراز وجود دفاع شخص از حقوق خود به شرط پایمال شدن حقوق دیگران است (۱۲).

تکانشوری<sup>۹</sup> که از سازه‌های بسیار مهم شخصیت است، همراه با مسئولیت‌پذیری کم، پیش‌بین قوی روابط فرازنشویی محسوب می‌شود (۱۳). همچنین، افراد با اعتمادبه‌نفس<sup>۹</sup> ضعیف با جذابیت‌های روابط خارج از ازدواج همبستگی مثبت دارند؛ از این رو نتایج پژوهش‌ها گویای آن است که از بین عوامل مؤثر، تکانشوری و اعتمادبه‌نفس ضعیف می‌توانند در ایجاد روابط فرازنشویی تأثیر بیشتری داشته باشند (۱۴). در احادیث، آیات و روایت در دین اسلام به خویش‌داری جنسی به‌عنوان راهبرد عملیاتی<sup>۱۰</sup> در کاهش مشکلات جنسی اشاره شده است (۱۵)؛ اما لازم است این مفهوم بیش از پیش مدنظر قرار گیرد و با بسط جنبه‌های مختلف آن روش‌های کاربردی برای کاهش معضل روابط فرازنشویی و کنترل رفتارهای جنسی ارائه شود. با این حال مرور مطالعات گذشته درباره خویش‌داری جنسی نشان می‌دهد، در توجه به این مفهوم به‌منزله مؤلفه‌ای روان‌شناختی غفلت شده و این موضوعات تنها در سطح گمانه‌زنی‌های نظری بررسی شده است؛ از این رو باتوجه به تأثیر روابط فرازنشویی بر نظام خانواده، هدف پژوهش حاضر، بررسی تعیین اثربخشی آموزش خویش‌داری جنسی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر تکانشوری، ابراز وجود، خیانت و اعتمادبه‌نفس زنان درگیر در روابط فرازنشویی بود.

## ۲ روش بررسی

روش پژوهش حاضر از نوع مطالعه تک‌موردی<sup>۱۱</sup> با طرح پژوهشی A-B بود. جامعه آماری را تمامی زنان درگیر در روابط فرازنشویی تشکیل دادند که بین تیر تا شهریور ۱۳۹۹ به مؤسسه روان‌شناسی و مشاوره سایدا در شهر تهران، ارجاع داده شدند. انتخاب پنج نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند صورت گرفت که ملاک‌های ورود و خروج را احراز کردند. ملاک‌های ورود شامل حداقل سن ۲۵ سال، حداقل تحصیلات دیپلم و امضای رضایت‌نامه کتبی بود. همچنین ملاک‌های خروج، وجود اختلالات شخصیتی<sup>۱۲</sup>، مصرف مواد، دریافت درمان دارویی و درمان شناختی‌رفتاری تا سه ماه قبل از پژوهش، در نظر گرفته شد.

ابزارها و جلسات درمانی زیر در پژوهش به‌کار رفت.

— پرسش‌نامه اعتمادبه‌نفس آیزنک<sup>۱۳</sup>: این پرسش‌نامه استاندارد شده توسط آیزنک در سال ۱۹۷۷ ارائه شد (به نقل از ۱۶). این ابزار

خانواده یکی از ارکان اصلی جامعه است و زنان بنیان آن هستند. همچنین ازدواج در تمامی فرهنگ‌های شناخته‌شده وجود دارد و تنها کمتر از ۱۰ درصد از مردم جهان یک بار ازدواج را تجربه نمی‌کنند (۱). در زمان ازدواج، زوجین عهد می‌بندند تا پایان عمر به یکدیگر وفادار بمانند. علاوه‌براین، پیمانی غیررسمی در رابطه با وفاداری جنسی بین آن‌ها شکل می‌گیرد؛ ولی شواهد نشان می‌دهد، این تعهد در پاره‌ای از مواقع با گذشت زمان رو به افول می‌نهد و احتمال شکست وفاداری و روابط فرازنشویی<sup>۱</sup> وجود دارد (۲). روابط فرازنشویی که به‌عنوان خیانت همسر نیز تلقی می‌شود، از عوامل عمده‌تر نارضایتی و فروپاشی خانواده به‌شمار می‌رود. در هر صورت، خیانت زنشویی یکی از آسیب‌های بسیار بااهمیت از لحاظ روانی اجتماعی است که می‌تواند آسیب‌هایی پایدار و جبران‌ناپذیر بر خانواده و سازمان جامعه تحمیل کند (۳). همسران خیانت‌دیده اغلب احساساتی مانند خشم<sup>۲</sup>، اعتمادبه‌نفس<sup>۳</sup> ضعیف، افسردگی<sup>۴</sup> و درماندگی<sup>۵</sup> را تجربه می‌کنند (۴). با در نظر گرفتن لزوم توجه به وسوسه‌های جنسی<sup>۶</sup>، از روش‌های بسیار مهم در فرهنگ اسلامی استفاده از ابعاد معنوی و مذهبی است. شواهد نشان می‌دهد، اعتقادات و ارزش‌های دینی می‌تواند در کاهش روابط فرازنشویی مؤثر باشد (۵). همچنین حضور در مراسم دینی، به‌طور معکوسی با خیانت زنشویی مرتبط است و داشتن هرگونه پیوستگی دینی، احتمال خیانت را کاهش می‌دهد؛ بنابراین فردی که خود را به ارزش‌های دینی پیوند می‌دهد با احتمال بیشتری در رابطه با مسائل جنسی خود را کنترل می‌کند و این مسئله باتوجه به آموزه‌های مذهبی در دین اسلام بیشتر نمود می‌یابد (۶). از آنجاکه خویش‌داری<sup>۷</sup> در هر امری و از جمله مسائل جنسی، نیاز به کسب «مهارت» دارد، یکی از مسائل مهم در این راستا آموزش مهارت‌های خویش‌داری جنسی است. باتوجه به تأکید اسلام، مهارت‌های مذکور به‌ویژه در فرهنگ ایران اسلامی شرایط مطلوبی را برای کاهش روابط فرازنشویی فراهم می‌آورد. براساس دیدگاه دینی می‌توان مهارت‌های خویش‌داری را به‌صورت شناختی‌رفتاری ارائه کرد که الگوی مناسبی به‌منظور کنترل روابط جنسی است (۷). علاوه‌براین، مطالعات متفاوت نشان داده است که ویژگی‌های فردی نقش عمده‌ای در روابط فرازنشویی ایفا می‌کند (۸).

از نظر اکثریت افراد، خیانت، داشتن ارتباط جنسی با شخص سوم خارج از رابطه زنشویی (رابطه غیرشرعی) است (۹). سادوک و همکاران، اصطلاح دیگر این نوع خیانت را «زنای محصنه» می‌نامند. زنای محصنه را مقاربت جنسی داوطلبانه یک فرد متأهل با کسی غیر از همسر شرعی خود، تعریف کرده‌اند (۱۰). تامپسون خیانت را

1. Extramarital affair
2. Anger
3. Self-confident
4. Depression
5. Distress
6. Sexual temptation
7. Continence
8. Impulsivity

9. Self-confident
10. Operational guideline
11. Case study
12. Personality disorders
13. Eysenck Self-Confidence Questionnaire

حبیبی و همکاران ضریب بازآزمایی این مقیاس را ۰/۸۷ به دست آوردند (۲۳). برای بررسی روایی و اگرایی مقیاس نگرش خیانت زناشویی، علی تبار و همکاران از آزمون جهت‌گیری مذهبی آلپورت<sup>۴</sup> استفاده کردند که روایی و اگرایی مقیاس نگرش خیانت زناشویی با آزمون جهت‌گیری مذهبی درونی، ۰/۲۹ و با جهت‌گیری مذهبی بیرونی، ۰/۱۶ بود (۲۴).

درمان خویشتن‌داری جنسی که براساس آموزه‌های اسلامی توسط پژوهشگران تدوین شد، در دوازده جلسه یک‌ساعته به صورت انفرادی و حضوری انجام گرفت که در جدول ۱ آمده است. قبل از شروع درمان به منظور تعیین خط پایه، برای متغیرهای خیانت، خودابرازی، تکانشوری و اعتمادبه‌نفس، پیش‌آزمون (مرحله A) اجرا شد. سپس مرحله آموزش (مرحله B) انجام گرفت و در حین آموزش، متغیرها اندازه‌گیری شد. در نهایت ارزیابی به منظور پیگیری (مرحله A) صورت گرفت. پروتکل درمانی مطابق جدول ۱ توسط خیرخواه (۲۵) تهیه و بررسی شد.

متناسب با طرح اجراشده، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، تحلیل نموداری و ترسیمی و شاخص‌های درصد بهبودی و تغییر پایا به کار رفت. پس از آماده‌شدن پیش‌نویس اولیه تکنیک‌ها و مراحل گام‌های درمان، جلسات مداخله در دفعات مختلف، توسط اساتید ناظر پژوهش بررسی شد و نحوه ارائه تکنیک‌ها اصلاح گردید. سپس مداخله خویشتن‌داری جنسی به منظور نظرسنجی به هشت نفر از متخصصان ارائه شد که در این باره آگاهی لازم را داشتند. در روایی محتوایی مراحل مداخله خویشتن‌داری جنسی، براساس آموزه‌های اسلامی، این مسائل بررسی شد و به تأیید رسید:

۱. میزان ضرورت اهداف هر جلسه برای خویشتن‌داری جنسی؛
  ۲. میزان مناسب بودن راهبرد هر جلسه برای خویشتن‌داری؛
  ۳. میزان مناسب بودن تکنیک‌های ارائه‌شده؛
  ۴. میزان قابلیت اجرای هر جلسه.
- داده‌های استخراج‌شده از ابزارها برای ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و متغیرهای وابسته، در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی تجزیه و تحلیل شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، روش‌های شاخص تغییر پایا و درصد بهبودی به کار رفت.

پرسش‌نامه سی‌گویه دارد که نحوه پاسخ‌گویی به آن براساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً موافق نیستم» تا «کاملاً موافق هستم» است که ارزش هر آیتم بین یک تا پنج است. برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسش‌نامه، مجموع امتیازات تک‌تک گویه‌ها با هم جمع می‌شود. نمرات بیشتر، اعتمادبه‌نفس بیشتر را نشان می‌دهد. کمترین نمره ۳۰ و بیشترین نمره ۱۵۰ است. نمرات ۳۰ تا ۵۰ اعتمادبه‌نفس پایین، ۵۰ تا ۱۰۰ اعتمادبه‌نفس متوسط و ۱۰۰ تا ۱۵۰ اعتمادبه‌نفس بالا را نشان می‌دهد. ضریب پایایی نسخه اصلی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش شده است (به نقل از ۱۷). - مقیاس تکانشوری بازات<sup>۱</sup>: این مقیاس توسط پاتون و همکاران در سال ۱۹۹۵ ارائه شد (۱۸). این مقیاس دارای سی‌گویه در طیف لیکرت چهارتایی (از هرگز=۱ تا همیشه=۴) است که بازه نمرات ۱۲۰ تا ۳۰ دارد. محتوای این مقیاس در قالب سه عامل تکانشوری شناختی، تکانشوری حرکتی و نبود برنامه‌ریزی خلاصه می‌شود (۱۸). پایایی نسخه اصلی مقیاس ۰/۸۱ به دست آمد (۱۸). در پژوهش جاوید و همکاران، پایایی نسخه فارسی این مقیاس با دو روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۸۱ گزارش شد (۱۹).

- پرسشنامه جرئت‌ورزی برای بزرگسالان<sup>۲</sup>: این پرسشنامه توسط گی و همکاران در سال ۱۹۷۵ به منظور ارزیابی جرئت‌ورزی (ابراز وجود) بزرگسالان ساخته شد (۲۰). این پرسشنامه ۴۸ گویه و یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای دارد. برای به دست آوردن امتیاز نهایی، نمره همه عبارات با هم جمع می‌شود. دامنه نمرات این مقیاس بین صفر تا ۱۹۲ متغیر است و نمره بیشتر، جرئت‌ورزی بیشتر را نشان می‌دهد (۲۰). در پژوهش داوودی و داوری، پایایی آزمون بازآزمون در فاصله دو هفته ۰/۸۸ و در فاصله پنج هفته ۰/۹۱ گزارش شد (۲۱).

- مقیاس نگرش خیانت زناشویی<sup>۳</sup>: این ابزار توسط والتی در سال ۲۰۰۸ ارائه شد (۲۲). این مقیاس دارای دوازده عبارت و طیف لیکرت هفت‌گانه (از بسیار مخالف=۱ تا بسیار موافق=۷) است که نمرات بیشتر، پذیرش خیانت بیشتر را نشان می‌دهد. سوالات ۲، ۵، ۶، ۷، ۸ و ۱۲ به صورت منفی نمره‌گذاری می‌شود. کمترین نمره‌ای که فرد در این مقیاس به دست می‌آورد، ۱۲ و بیشترین نمره ۸۴ است (۲۲). واتلی ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۰ گزارش کرد که نشان‌دهنده همسانی درونی بیشتر این ابزار است (۲۲).

جدول ۱. پروتکل خویشتن‌داری جنسی براساس آموزه‌های اسلامی

جلسه	عنوان جلسه	محتوا
اول	نقش تقوا در تنظیم رفتار و خویشتن‌داری جنسی	تعریف تقوا و توضیح در دو روش ۱. فرار و انزواطلبی: دوری و پرهیز از محیط و جامعه ۲. توانمندی: تقویت و توانمندی خویشتن و آگاهی و مهارت‌های اجتماعی محافظ در برابر انحرافات تکلیف: مراجع و سوسه‌های خود را یادداشت کند و هر آنچه از کودکی تاکنون در مورد موضوع جنسی مانند خاطره شنیداری و دیداری از روابط جنسی والدین یا تصورات خود را که به صورت باورهای جنسی در دوران زندگی شکل گرفته است یا به صورت فیلم و فضای مجازی دیده است، به صورت تیتربنویسد.
دوم	افزایش آگاهی و تقویت توانمندی تشخیص	بررسی معنای عقل در چارچوب شناخت و منطق و نقش آن در بازدارندگی تکانه‌های جنسی نامعقول، تفاوت بین هوس و نیازها، مدیریت هیجان و درک صحیح از رفتارها (اصلاح تحریفات شناختی)

3. Attitudes toward Infidelity Scale

4. Allport's Religious Orientation Test

1. Barratt Impulsiveness Scale

2. Assertiveness Inventory for Adults

تکلیف: مراجع الگوهای جنسی خود را بنویسد تا کنجکاوی‌های جنسی و برداشت‌های غلط جنسی شناخته شود.

سوم	عفت و نقش آن در خویشتن‌داری جنسی	بررسی معنای عفت و نقش آن در خویشتن‌داری جنسی، توضیح روش‌های مقابله‌ای در برابر وسوسه‌های جنسی تکلیف: بررسی زنجیره وسوسه‌های بیمارگونه و دسته‌بندی و چالش با آن‌ها، بررسی ذهنیت غلط دوران کودکی و اصلاح ذهنیت‌های غلط درباره عشق و دوست‌داشتن و برداشت دیگران
چهارم	حیا و نقش آن در تنظیم خویشتن‌داری جنسی	بررسی تعریف حیا و نقش آن در خویشتن‌داری، فهم باورهای غلط از حیا تکلیف: شناسایی ذهنیت‌های غلط متداول از حیا، شناسایی مهارت‌های لازم برای آموزش
پنجم	صبر و نقش آن در خویشتن‌داری جنسی	بررسی معنای صبر، مراحل و نقش آن در خویشتن‌داری جنسی، ارزیابی و سنجش میزان اثربخشی جلسات بر ذهن و عملکرد مراجعان، بررسی نکته نهفته در داستان فرصت چهل‌روزه برای پاسخ عشق کارگر به گوه‌رشاد
ششم	خوف و رجا و نقش آن در خویشتن‌داری جنسی	تعریف خوف و رجا و نقش کنترلی و تنظیمی خوف، بیان تهدیدها با استفاده از تجربه افراد خیانت‌کرده و نتیجه آن در زندگی همسر و فرزندان، تغییر باورها از طریق فعال‌کردن منطق مراجعان، اصلاح و درک و شناخت آن‌ها، بررسی و تعدیل لذت‌ها و به چالش کشیدن آن‌ها، آرامش‌بخشی در بازگشت و فعال‌کردن منطق و درک شناختی
هفتم	محبت و نقش آن در تنظیم رفتار، تعمیق ارتباطات و خویشتن‌داری جنسی	توضیح نقش محبت در عمق‌بخشیدن به ارتباطات و خویشتن‌داری جنسی، شناخت و آگاهی‌دادن درباره خود و دیگران، آموزش مهارت‌های مرتبط با محبت، آموزش روش حل مسئله و چالش شناختی، آموزش مرزگذاری با افراد دیگر، اصلاح کلمات و برداشت واژگانی
هشتم	کظم غیظ <sup>۱</sup> و نقش آن در تنظیم رفتار و خویشتن‌داری جنسی	توضیح کنترل خشم و نقش آن در خویشتن‌داری جنسی، شناخت هیجان منفی و اصلاح نگرش به دیگران، آموزش مهارت خویشتن‌داری (مهارت کنترل خشم)
نهم	تجربه و عبرت و نقش آن‌ها در تنظیم رفتار و خویشتن‌داری جنسی	بیان نقش تجربه خود، دیگران و آیات و روایات در خویشتن‌داری جنسی، شناخت طرح‌واره‌های ناکارآمد درباره خود و نقش آن در تکرار تجربه‌ای غلط، تمرین و تکلیف درباره مثلث عشق واقعی و کاذب، مهارت ارتباطات مؤثر و تکلیف تغییر باورهای غلط با مهارت‌های جدید ارتباطی
دهم	عزت و کرامت و نقش آن‌ها در تنظیم رفتار و خویشتن‌داری جنسی	توضیح معنای عزت و کرامت، تفاوت و نقش آن‌ها در تنظیم رفتار و خویشتن‌داری جنسی، آموزش ابراز وجود و جرئت‌ورزی به مراجع در جهت نه‌گفتن به خواسته‌های نامعقول خود و دیگران
یازدهم	حسد و قناعت و نقش آن در خویشتن‌داری جنسی	بررسی معنای حسادت و نقش آن در روابط زناشویی و فرازناشویی، آموزش خویشتن‌داری فرد در جهت قناعت و پرهیز از نفرت و حسادت، بررسی عواقب حسادت در داستان‌های دینی مانند داستان هابیل و قابیل
دوازدهم	حزم (آینده‌نگری)، شکرگزاری و نقش آن در خویشتن‌داری جنسی	بررسی حزم به معنای اندیشه ناب، مشورت پیش از عمل، صبر، حراست خود از آسیب دیگران، تمرین مهارت دوراندیشی در دو سطح ترس از آینده و امید به آینده، شکرگزاری و پاداش‌دهی به دلیل تغییر باورهای غلط

### ۳ یافته‌ها

در این قسمت ویژگی‌های جمعیت‌شناختی افراد شرکت‌کننده در مطالعه مداخله بررسی شد که در جدول‌های ۲ و ۳ گزارش شده است. و شاخص‌های توصیفی مربوط به نمرات در دو مرحله خط پایه و

جدول ۲. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها

متغیر	آزمودنی اول	آزمودنی دوم	آزمودنی سوم	آزمودنی چهارم	آزمودنی پنجم
سن	۴۰ سال	۳۳ سال	۴۰ سال	۳۸ سال	۳۱ سال
مقطع تحصیلی	دیپلم	فوق‌لیسانس	فوق‌لیسانس	دکتری	لیسانس
وضعیت اشتغال	خانه‌دار	کارمند بانک	دبیر آموزش و پرورش	کارمند همراه با شغل آزاد	خانه‌دار
تحصیلات همسر	فوق‌دیپلم	دکتری	فوق‌لیسانس	دکتری	لیسانس
وضعیت اشتغال همسر	کارمند	آزاد	کارمند	کارمند همراه با شغل آزاد	آزاد

1. Swallow anger

باتوجه به جدول ۲، شرکت‌کنندگان در بازه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال قرار نمرات خام حاصل از پرسش‌نامه‌ها طی مراحل مختلف پژوهش آمده داشتند و اکثریت دارای تحصیلات دانشگاهی بودند. در جدول ۳ است.

جدول ۳. نمرات مراجعان در متغیرها در مراحل پژوهش

آزمودنی	متغیر	جلسه اول خط پایه	جلسه اول مداخله	جلسه پنجم مداخله	جلسه دوازدهم مداخله	پیگیری
اول	خیانت	۸۰	۸۰	۵۶	۱۴	۱۲
	ابراز خود	۱۲	۱۰	۴۲	۶۶	۶۸
	تکانشوری	۹۲	۹۲	۷۸	۴۴	۴۲
	اعتمادبه‌نفس	۳۸	۳۶	۵۴	۷۲	۷۲
دوم	خیانت	۸۲	۸۲	۶۰	۱۴	۱۴
	ابراز خود	۱۰	۸	۴۶	۶۴	۶۸
	تکانشوری	۱۰۰	۱۰۲	۸۰	۵۰	۴۸
	اعتمادبه‌نفس	۳۴	۳۲	۵۰	۷۶	۷۸
سوم	خیانت	۸۴	۸۴	۶۲	۱۶	۱۴
	ابراز خود	۱۸۰	۱۸۲	۱۵۶	۷۰	۷۴
	تکانشوری	۸۲	۸۰	۷۰	۳۶	۳۶
	اعتمادبه‌نفس	۱۱۲	۱۰۶	۸۸	۵۲	۵۴
چهارم	خیانت	۸۴	۸۴	۵۲	۱۴	۱۲
	ابراز خود	۱۸۶	۱۸۶	۱۳۰	۶۸	۷۰
	تکانشوری	۸۲	۸۲	۷۲	۳۲	۳۴
	اعتمادبه‌نفس	۱۱۲	۱۱۰	۸۲	۵۶	۵۴
پنجم	خیانت	۸۲	۸۲	۶۴	۱۴	۱۲
	ابراز خود	۱۶۵	۱۵۶	۱۲۲	۶۸	۷۲
	تکانشوری	۸۶	۸۴	۷۲	۴۰	۴۲
	اعتمادبه‌نفس	۱۰۸	۱۰۶	۸۰	۵۲	۵۲

براساس جدول ۳، نمرات متغیر خیانت در جلسه اول مداخله تغییری نیافت؛ اما در ادامه جلسات درمان و پیگیری کاهش چشمگیری داشت. برای متغیرهای ابراز وجود، اعتمادبه‌نفس و تکانشوری نیز از جلسه سوم به بعد تغییرات مشهود بود. نمرات آزمودنی‌ها در مرحله پیگیری درمقایسه با مرحله خط پایه، برای متغیرهای ابراز وجود و اعتمادبه‌نفس در آزمودنی‌های اول و دوم به صورت چشمگیری افزایش داشت؛ اما برای آزمودنی‌های سوم، چهارم و پنجم کاهش یافت.

همچنین نمرات هر پنج آزمودنی در مرحله پیگیری درمقایسه با مرحله خط پایه، برای متغیر تکانشوری به صورت چشمگیری کاهش یافت. با استفاده از فرمول زیر درصد بهبودی‌ها مشخص شد که نتایج آن در جدول ۴ مشاهده می‌شود.

$$\text{درصد بهبودی} = \frac{\text{نمره پس آزمون} - \text{نمره پیش آزمون}}{\text{نمره پیش آزمون}} \times 100$$

جدول ۴. درصد بهبودی شاخص‌ها

آزمودنی	اول	دوم	سوم	چهارم	پنجم	میانگین
مرحله سنجش	اختتام	اختتام	اختتام	اختتام	اختتام	اختتام
خیانت	۸۳	۸۳	۸۴	۸۴	۸۶	۸۵
خودابرازی	۸۳	۸۶	۶۲	۶۴	۶۳	۶۹
تکانشوری	۵۲	۵۰	۵۶	۶۱	۵۹	۵۴/۴
اعتمادبه‌نفس	۹۵	۱۳۰	۵۳	۵۰	۵۲	۷۷/۲

طبق جدول ۴ می‌توان دریافت، در آزمودنی‌ها درصد بهبودی متغیر خیانت بیشتر از ۸۰ درصد بود. همچنین برای متغیرهای ابراز وجود

بین ۸۷ تا ۵۳ درصد، تکانشوری ۵۰ تا ۶۱ درصد و اعتماد به نفس ۵۰ تا ۱۳۶ درصد بهبودی مشاهده شد که از نظر بالینی معنادار بود.

جدول ۵. شاخص تغییر پایا

مرحله	اول		دوم		سوم		چهارم		پنجم		میانگین	
	اختتام	پیگیری	اختتام	پیگیری	اختتام	پیگیری	اختتام	پیگیری	اختتام	پیگیری	اختتام	پیگیری
خیانت	-۴۱/۸	-۳۳/۸	-۴۱/۸	-۳۲/۸	-۴۳/۱	-۳۴/۸	-۴۴/۳	-۳۵/۸	-۴۱/۸	-۳۳/۸	-۴۲/۶	-۳۴/۲
خود ابرازی	۳۴/۴	۲۷/۹	۳۴/۴	۲۸/۹	۷۰	۵۲/۹	۷۴/۴	۵۷/۴	۵۳/۷۵	۴۰/۲	۲۵/۹	۱۸/۷
تکانشوری	-۲۹/۴	-۲۴/۰۲	-۳۱/۹	-۲۶	-۲۸/۱	-۲۲/۰۶	-۳۱/۹	-۲۴/۰۲	-۲۸/۱	-۲۱/۱	-۲۹/۸	-۲۳/۴
اعتماد به نفس	۲۱/۹	۱۷/۲	۲۶/۹	۲۲/۰۶	-۳۶/۹	-۲۷/۹	-۳۵/۶	-۲۸/۹	-۳۵/۶	-۲۷/۹	-۱۱/۹	-۹/۱

را بیفزاید (۲۸).

در تبیین افزایش ابراز وجود شرکت‌کنندگان با بسته آموزشی به‌کاررفته در پژوهش حاضر، باید بیان کرد یکی از مؤلفه‌های خویشتن‌داری، ابراز وجود به معنای احترام به خواسته‌ها، نیازها و ارزش‌های خود است. خویشتن‌داری این دیدگاه را ایجاد می‌کند که فرد در رابطه با دیگران علاوه بر اشاره به حق خود، به حقوق دیگران بی‌تفاوت نباشد (۷). همچنین در آموزه‌های اسلامی بیان می‌شود، مؤمن در شرایطی که ایمان و کظم غیظ داشته باشد، براساس منطق و دلیلی از موضع خود دفاع می‌کند و علاوه بر اینکه به حقوق دیگران احترام می‌گذارد، مدافع حقوق خود نیز است. چنین فردی درباره زندگی خود تصمیم می‌گیرد؛ ولی به سمت پرخاشگری و مشاجره پیش نمی‌رود (۶). در همین راستا باید افزود که در کشف خود، پذیرش خود، علاقه به خود و ابراز خود، فرد ابتدا درصد کشف ظرفیت‌های پنهان خویش برمی‌آید تا بتواند خود را درک کند و این امر، علاوه بر مهارت‌های خودشناسی در پرتو معاشرت سازنده با دیگران حاصل می‌شود (۲۹).

همچنین در پژوهش حاضر دیده شد که آموزش بسته آموزشی خویشتن‌داری جنسی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی موجب افزایش اعتماد به نفس می‌شود. به‌منظور تبیین این یافته می‌توان گفت، خویشتن‌داری به فرد یاد می‌دهد رفتارهایش را تنظیم کند و خود را با واقعیت تطبیق دهد و به‌موجب آن اعتماد به نفسش را بیشتر کند. باید افزود که خویشتن‌داری، هسته اصلی اعتماد به نفس است (۲۹)؛ از این رو افرادی که خویشتن‌داری بیشتری دارند، به سه دلیل از اعتماد به نفس خوبی برخوردار هستند: اول اینکه، دین سامانه‌ای از باورهای منسجم ایجاد می‌کند و باعث می‌شود افراد برای زندگی معنا پیدا کنند و به آینده امیدوار باشند؛ دوم اینکه، حضور در بافتار مذهبی، برای فرد حمایت اجتماعی فراهم می‌آورد؛ سوم اینکه، باورهای اخلاقی و معنوی اغلب با سبک زندگی سالم‌تری همراه است و این موضوع به رفتار توأم با سازش، محبت و همدلی بین افراد منجر می‌شود (۳۰). همچنین می‌توان گفت، رشد خویشتن‌داری براساس آموزه‌های اسلامی اجازه می‌دهد افراد بیش‌تری جدید درباره خود و افزایش اعتماد به نفس به‌دست آورند و خود باثباتی داشته باشند و بتوانند نگرانی‌ها و اضطراب‌ها را کاهش دهند؛ به‌علاوه به‌طور عمیق‌تر با دیگران ارتباط برقرار کنند؛ این خصلت‌ها می‌تواند به افراد کمک کند با دوستان و اعضای جامعه صمیمیت بیشتری را تجربه کنند و اعتماد به نفس مطلوبی داشته باشند (۳۰).

برای محاسبه شاخص تغییر پایا، نمره پس از درمان و پس از پیگیری از نمره پیش از درمان تفریق می‌شود و حاصل آن بر خطای استاندارد تفاوت تقسیم می‌شود. اگر قدر مطلق نتیجه به‌دست‌آمده بزرگ‌تر از سطح معناداری نمره Z یعنی ۱/۹۶ باشد، می‌توان با اطمینان ۹۵ درصد تغییر یا بهبودی حاصل را به اثر مداخله نسبت داد. همان‌گونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، در این پژوهش میانگین شاخص تغییر پایا، یک‌بار پس از اتمام تمامی جلسات مداخله و یک‌بار پس از اتمام جلسه پیگیری محاسبه شد. این شاخص در تمامی متغیرها و در تمامی آزمودنی‌ها بزرگ‌تر از عدد ۱/۹۶ به‌دست آمد که از نظر آماری بیانگر بهبودی به‌وجودآمده در متغیرهای پژوهش در آزمودنی‌ها بود.

#### ۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بسته آموزشی خویشتن‌داری جنسی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر تکانشوری، ابراز وجود و اعتماد به نفس افراد درگیر در روابط فرازنشویی صورت گرفت. نتایج نشان داد، آموزش این بسته سبب کاهش تکانشوری و خیانت و افزایش ابراز وجود و اعتماد به نفس در افراد درگیر روابط فرازنشویی شد. در تبیین کاهش تکانشوری شرکت‌کنندگان طی آموزش بسته آموزشی مدنظر می‌توان گفت، با توجه به آداب و کارکردهای روابط جنسی ناسالم از دیدگاه اسلام و آسیب‌های روان‌شناختی آن، این نوع روابط موجب تکانشوری و پرخاشگری<sup>۱</sup> و از بین رفتن آرامش زندگی می‌شود (۲۶). از آنجاکه خویشتن‌داری جنسی تأخیر در ارضای رابطه جنسی تا زمان ازدواج و ورود نکردن به رابطه فرازنشویی است، می‌تواند به‌منزله هنجاری دینی تلقی شود که فرد را با مانعی برای انجام کاری بدون فکر در راستای فعالیت‌های جنسی‌اش مواجه می‌کند. علاوه بر این، بسته آموزش مدنظر باعث می‌شود فرد با دوری از رفتارهای مخاطره‌آمیز جنسی و در نتیجه درگیر نشدن با مشکلاتی نظیر بیماری‌های مقاربتی و پیامدهای روانی آن، در جهت پیشرفت و رشد فردی و اجتماعی تلاش کند تا با حفظ سلامت جسمانی و روانی، موفقیت‌های هدفمند و منطقی را به‌دست آورد (۲۷). همین‌طور می‌توان گفت، در نتیجه این فرایند، چرخه بازخوردی ایجاد می‌شود که خویشتن‌داری با کاهش تکانشوری مانع مشکلات عدیده و پیامدهای منفی آن می‌شود؛ همچنین به‌سبب تبعیت از احکام و آموزه‌های اخلاق دینی حس رضایت‌مندی در فرد به‌وجود می‌آید که در نهایت می‌تواند وی را برای تداوم این رفتار و دوری از تکانشوری تقویت کند و رضایت درونی فرد

1. Aggression

از خویشتن‌داری جنسی در این پژوهش، نتایج به‌دست‌آمده می‌تواند زمینه‌ساز گنجاندن این بسته آموزشی در محتوای درمانی کلینیک‌هایی شود که با مشکلات فرازناشویی مواجه هستند.

## ۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های این پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، بسته آموزشی خویشتن‌داری جنسی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، سبب کاهش تکانشوری و خیانت زناشویی و افزایش ابراز وجود و اعتمادبه‌نفس در افراد درگیر در روابط فرازناشویی می‌شود؛ بنابراین توصیه می‌شود مشاوران و روان‌درمانگران برای حفظ تعادل تکانشوری، کاهش خیانت زناشویی و افزایش ابراز وجود و اعتمادبه‌نفس زنان درگیر در روابط فرازناشویی، از بسته خویشتن‌داری جنسی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی استفاده کنند.

## ۶ تشکر و قدردانی

از تمامی افرادی که در این پژوهش ما را یاری کردند، نهایت تشکر و قدردانی می‌شود.

## ۷ بیانیه‌ها

### تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از رساله دکتری دانشگاه علامه طباطبائی است. همچنین مجوز اجرای این پژوهش بر گروه مطالعه‌شده از مرکز درمانی سایدا صادر شده است. ملاحظات اخلاقی به‌شرح زیر در پژوهش حاضر رعایت شد: تمامی افراد به‌شکل شفاهی اطلاعاتی درباره پژوهش دریافت کردند و در صورت تمایل در آن مشارکت کردند؛ این اطمینان به شرکت‌کنندگان داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به‌منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام‌خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد.

### رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

### تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند.

### منابع مالی

اعتبار برای مطالعه گزارش شده از منابع شخصی تأمین شده است.

### مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان سهم یکسانی در تهیه پیش‌نویس مقاله، بازبینی و اصلاح مقاله حاضر بر عهده داشتند.

براساس یافته‌ها می‌توان به این نتیجه دست یافت که برنامه آموزشی خویشتن‌داری جنسی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کاهش تکانشوری و خیانت و همچنین افزایش ابراز وجود و اعتمادبه‌نفس زنان درگیر در روابط فرازناشویی مؤثر است. آموزش حاضر، درمانی چندبُعدی از منظر روان‌شناختی و فرهنگی بود که علاوه بر بهره‌گیری از اصول روان‌درمانی، با مطابقت فرهنگی و دینی جامعه و فرد، از آموزه‌های اخلاقی نیز سود جست تا معنای آموخته‌ها و تجارب کسب‌شده را با عناصر معنوی و اخلاقی درآمیزد. آموزش حاضر با تأکید بر مقابله با افکار و احساس‌های تکانشی<sup>۱</sup> با محتوای جنسی (هوس‌ها) و ارائه راهکارهای شناختی و هیجانی به‌منظور عمل مؤثر در برابر افکار و احساس‌های جنسی و با استفاده از راهکارهای موجود به بهترین شکل ممکن راه‌حلی مفید ارائه داد که فرد با ویژگی‌های شناختی و شخصیتی منحصر به فرد اجتماعی و فرهنگی، بدون تشویش با مشکلات روبه‌رو شود.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به حضور تعداد اندک شرکت‌کننده با جنسیت مؤنث اشاره کرد که در تعمیم نتایج به‌ویژه جامعه مردان باید احتیاط شود. لازم به ذکر است، به‌علت محدودیت در منابع از بررسی متغیرهای دیگری مانند سبک دل‌بستگی<sup>۲</sup> و فرزندپروری<sup>۳</sup> صرف‌نظر شد که می‌تواند به‌عنوان پیشینه مؤثر فردی بر خویشتن‌داری جنسی و نیز یادگیری آموزه‌های اسلامی مؤثر باشد (۳۱).

باتوجه به محدودیت‌ها در حجم نمونه پژوهشی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی خاص، پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر با تعداد بیشتری از مراجعان انجام شود و مردان و بازه‌های سنی دیگر را نیز در برگیرد و با پژوهش حاضر مقایسه شود. علاوه بر این پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، مؤلفه‌های دیگر مانند سبک دل‌بستگی و فرزندپروری به‌منظور افزایش گستره و میزان اثربخشی آموزش‌های ترکیبی باتوجه به پیشینه رشدی فرد لحاظ شود.

با در نظر گرفتن یافته‌های حاضر، باتوجه به محدودیت‌های فرهنگی و چالش‌های گوناگون زنان، بسته آموزشی به‌کاررفته در این پژوهش می‌تواند موقعیت مطلوبی را برای آن‌ها فراهم آورد. پیشنهاد می‌شود روان‌شناسان بالینی، خانواده‌درمانگران و سایر متخصصان خانواده به آموزش‌های تلفیقی دینی و روان‌شناختی بپردازند تا بهبودی بیشتری را به‌دست آورند. همچنین توصیه می‌شود با به‌کارگیری چنین آموزش‌های چندجانبه و ترکیبی، از ظرفیت‌های روان‌درمانی در باختر فرهنگی بهره بیشتری ببرند. از سوی دیگر، به‌واسطه شناسایی برخی از عوامل اثرپذیر

## References

1. Onyishi EI, Sorokowski P, Sorokowska A, Pipitone RN. Children and marital satisfaction in a non-Western sample: having more children increases marital satisfaction among the Igbo people of Nigeria. *Evol Hum Behav.* 2012;33(6):771-4. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2012.06.005>
2. Dragiewicz M. Blind to betrayal: why we fool ourselves we aren't being fooled by Jennifer J. Freyd and Pamela J. Birrell (Wiley, 2013). *The Criminologist.* 2013;38(5):60-1.
3. Jeanfreau MM, Jurich AP, Mong MD. Risk factors associated with women's marital infidelity. *Contemp Fam Ther.* 2014;36(3):327-32. <https://doi.org/10.1007/s10591-014-9309-3>

3. Parenting

1. Impulsive feelings

2. Interest

4. Jones DN, Weiser DA. Differential infidelity patterns among the dark Triad. *Pers Individ Dif*. 2014;57:20–4. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.007>
5. Williams JG. *The psychology of childhood to maturity*. Amsterdam: Butterworth-Heinemann; 2013.
6. Fakhimi Farhadi R, Sheikhi P, Alizadeh A, Alizadeh A. Moghayeseye ravesh haye maser dar kontorol khashm az didgahe Islam va elme ravan shensi [Comparison of effective methods in controlling anger from the perspective of Islam and psychology]. In: *Second National Conference on Social Injuries* [Internet]. Ardabil; 2020. [Persian]
7. Sanagoei Zadeh M. Regular self-care pattern (RSC) in marital intimacy arising from an Islamic perspective. *Cultural Psychology*. 2021;5(1):166–94. [Persian] [http://jcp.samt.ac.ir/article\\_137316.html?lang=en](http://jcp.samt.ac.ir/article_137316.html?lang=en)
8. Larsen RJ, Buss DM, Wismeijer A, Song J, Van Den Berg S. *Personality psychology: domains of knowledge about human nature*. London: McGraw Hill Education; 2017.
9. Hertlein KM, Wetchler JL, Piercy FP. Infidelity: an overview. *Journal of Couple & Relationship Therapy*. 2005;4(2):5-16. [https://doi.org/10.1300/J398v04n02\\_02](https://doi.org/10.1300/J398v04n02_02)
10. Sadock BJ, Sadock VA, Kaplan HI. *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry*. Philadelphia: Walters Kluwer; 2007.
11. Thompson AP. Emotional and sexual components of extramarital relations. *Journal of Marriage & the Family*. 1984;46:35-42.
12. Mousavizadeh S, Torani S, Sohrabi F. Female students becoming assertive as a way of increasing marital satisfaction. *Journal of Psychological Studies*. 2013;9(2):131-52. [Persian] doi: [10.22051/psy.2013.1747](https://doi.org/10.22051/psy.2013.1747)
13. Hoyle RH, Fejfar MC, Miller JD. Personality and sexual risk taking: a quantitative review. *J Pers*. 2000;68(6):1203–31. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00132>
14. Fathi M, Parvin S, Javadian SR. Comparing the causes of infidelity in marital relationships among men and women: a qualitative research. *J Qual Res Health Sci*. 2016;5(4):401–18. [Persian] [http://jqr1.kmu.ac.ir/article\\_91100.html](http://jqr1.kmu.ac.ir/article_91100.html)
15. Motahari M. *Dah goftar* [Ten speeches]. Tehran: Sadra Pub; 2009. [Persian]
16. Omid A, Akbari H, Jadi Arani TS. Efficacy of educational workshop on self-esteem of students at Kashan university of medical sciences. *Feyz*. 2011;15(2):114-9. [Persian] <http://feyz.kaums.ac.ir/article-1-1161-fa.html>
17. Gholamniya Foumani M, Sadeghi N, Dehghanzadeh Sh. Self-esteem and self-confidence relationship with religious tendency in families with a child suffering from cancer. *AIMS Medical Science*. 2019;6(3):218-29. doi: [10.3934/medsci.2019.3.218](https://doi.org/10.3934/medsci.2019.3.218)
18. Patton JH, Stanford MS, Barratt ES. Factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale. *J Clin Psychol*. 1995;51:768–74. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199511\)51:6<768::AID-JCLP2270510607>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199511)51:6<768::AID-JCLP2270510607>3.0.CO;2-1)
19. Javid M, Mohammadi N, Rahimi Ch. Psychometric properties of an Iranian version of the Barratt Impulsiveness Scale-11 (BIS-11). *Journal of Psychological Methods and Models*. 2012;2(8):23–34. [Persian] [http://jppmm.miau.ac.ir/article\\_1088.html?lang=en](http://jppmm.miau.ac.ir/article_1088.html?lang=en)
20. Gay ML, Hollandsworth JG, Galassi JP. An Assertiveness Inventory for Adults. *J Couns Psychol*. 1975;22(4):340–4. <https://doi.org/10.1037/h0076706>
21. Davodi A, Davari R. Evaluation of validity of adult self-disclosure scale and the relationship between self-disclosure and quality of interpersonal relationships in male and female teachers. *Psychometry Quately*. 2019;7(27):23–42. [Persian] [https://jpsy.riau.ac.ir/article\\_1442.html?lang=en](https://jpsy.riau.ac.ir/article_1442.html?lang=en)
22. Whatley M. *Attitudes toward Infidelity Scale*. Knox D, Schacht C. editors. *Choices in relationships*. Belmont, California: Thompson Wadsworth Publishing; 2008.
23. Habibi M, Sayed Alitabar SH, Pouravari M, Salehi S. Reliability, validity and factor structure for the attitudes toward infidelity scale. *Journal of Research Health*. 2019;9(4):294–301. <https://doi.org/10.29252/jrh.9.4.294>
24. Alitabar SH, Ghanbari S, Zadeh Mohammadi A, Habibi M. The relationship between premarital sex and attitudes toward infidelity. *Journal of Family Research*. 2014;10(2):255–67. [Persian] [https://jfr.sbu.ac.ir/article\\_96651.html?lang=en](https://jfr.sbu.ac.ir/article_96651.html?lang=en)
25. Kheirkhah Z. *Develop a training package on sexual restraint based on Islamic teachings and its effectiveness on impulsivity, assertiveness and self-confidence of people involved in extramarital affairs* [PhD dissertation]. [Tehran: Iran]: Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University; 2021. [Persian]
26. Hosseinzadeh A. *Adab va karkardhayeh ravabet jensi salem az didgahe Eslam va asibhayeh ravanshenakhti an* [Etiquettes and functions of healthy sexual relations from the perspective of Islam and its psychological harms]. *Islam and Educational Research*. 2011;1(5):77-132. [Persian]
27. Hyde J. *Understanding human sexuality*. 12th edition. New York: McGraw-Hill Education. 2013.
28. Alhassan N, Doodoo FN-A. Predictors of primary and secondary sexual abstinence among never-married youth in urban poor Accra, Ghana. *Reprod Health*. 2020;17(1):28. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-0885-4>
29. Rafiei Honar H. *Ravan shenasiye mahare khishtan ba negareshe Islami* [Psychology of self-control with an Islamic attitude]. Tehran: Imam Khomeini Educational and Research Institute; 2018. [Persian]
30. Hashemiparast M, Kouzekanani K, Babazadeh T, Allahverdi-pour H. Unprotected sex among low self-control youth in an Islamic society: an explanatory sequential mixed methods inquiry. *Sex Res Soc Policy*. 2021;18(1):213–20. <https://doi.org/10.1007/s13178-020-00450-0>
31. Shah Hoseyni M. *Danesh shadkami (ba ruykard tarbiyati)*. [Knowledge of Happiness (with educational approach)]. Tehran: Kosar; 2006. [Persian]