MEJDS. 2020; 10:192.

Published online 2020 Dec. **Research Article**

Comparing the Effects of Forgiveness and Self-Compassion Training on Marital Conflicts in Females Facing Marital Infidelity

Zaal B[1], *Arab A[2], Sanagouye-Moharer GhR[3]

Author Address
1. PhD Student of General Psychology, Department of Psychology, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran;
2. PhD in Psychology, Assistant Professor, Psychology Department, Faculty of Education and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran;
3. PhD in Psychology, Assistant Professor, Department of Psychology, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran.
***Corresponding author's email:** aliarab@edpsy.usb.ac.ir

Received: 2020 October 6; **Accepted:** 2020 November 15

Abstract

Background & Objectives: Infidelity is among the most destructive abuses experienced in a relationship, defined as "having sexual relationships with someone other than a regular spouse or sexual partner." Studies suggested that marital infidelity is the main cause of marital dissatisfaction and conflicts as well as disputes in couples. The constant conflicts between couples increase the psychological pressure imposed on both parties. Forgiveness is a psychological construct and therapeutic approach to communication problems and marital conflicts of spouses. In addition to forgiveness–based therapy, compassion–based cognitive therapy is a method to help individuals further develop an intimate relationship with themselves. Couple therapists consider marital infidelity as the most difficult problem to treat concerning marital problems. Thus, comparing different approaches can be effective in developing an integrated intervention in this respect. Therefore, this study aimed to compare the effects of forgiveness and self–compassion training on reducing conflicts between women who encountered marital infidelity.

Methods: This was a quasi–experimental study with pretest–posttest–follow–up and a control group design. The research population consisted of women who encountered marital infidelity referring to counseling and assistance centers in Birjand City, Iran, in 2018. The study sample consisted of 52 individuals who were divided into two experimental groups of forgiveness training (n=16) and self–compassion training (n=18) and a control group (n=18) and selected by purposive sampling method. The inclusion criteria of the study were as follows: being married; having experienced marital infidelity during the last two years, and no receipt of previous psychological interventions. The exclusion criteria of the research were unwillingness to continue cooperation with the study, and the existence of obvious mental health disorders (these criteria were screened through the participants' self–declaration). The study participants completed the Marriage Conflict Scale (Eggeman et al., 1985) before and after the intervention and three months later. The research intervention was performed using the forgiveness training package and self–compassion training package. Forgiveness training was developed by Park (2003) based on the 4 steps of the enlightenment forgiveness process model, including anger expression, resentment, decision making, and anger relief, i.e., performed in twelve 60–minute sessions. Self–Compassion Training was designed by Gilbert (2005) in twelve 90–minute sessions that teach empathy, compassion, acceptance and tolerance, responsibility, and a sense of worth. The obtained data were analyzed using SPSS and repeated–measures Analysis of Variance (ANOVA) at the significance level of $p<0.05$.

Results: Investigating the interactive effect of independent variables revealed that marital conflict scores have changed over time from pre–intervention to follow–up. Besides, there was a significant difference between the three groups of forgiveness, compassion, and control in this respect ($p<0.001$). The significance of the effect of the independent variable (group) highlights that the group variable presented a significant effect on the mean values of marital conflict; the mean scores of marital conflict significantly varied between the three research groups ($p<0.001$). The Bonferroni posthoc test data suggested a significant difference in the scores of marital conflict between the two groups of compassion and forgiveness ($p=0.006$), as well as between the compassion and control groups ($p<0.001$); however, there was no significant difference between the forgiveness and control groups in this regard ($p=1.000$).

Conclusion: The present research data indicated that the effectiveness of self–compassion training was higher than that of the self–forgiveness training on marital conflicts. Therefore, using self–compassion as a useful and effective intervention can be profitable in reducing the marital conflicts of women experiencing marital infidelity.

Keywords: Forgiveness, Self–Compassion, Marital conflicts, Infidelity, Women.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.229.8]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۹؛ (۱۰):۱۹۲.

انتشار برخط آذرماه ۱۳۹۹ مقاله پژوهشی اصیل

مقایسهٔ اثربخشی آموزش بخشایش و آموزش شفقت به خود بر تعارضات زناشویی زنان زخم‌خورده از خیانت زناشویی

بهناز ذال[۱]، *علی عرب[۲]، غلامرضا ثناگوی محرر[۳]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری، روان‌شناسی عمومی،گروه روان‌شناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران؛

۲. دکترای روان‌شناسی، استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران؛

۳. دکترای روان‌شناسی، استادیار گروه روان‌شناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** aliarab@edpsy.usb.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۵ مهر ۱۳۹۹؛ **تاریخ پذیرش:** ۲۵ آبان ۱۳۹۹

چکیده

زمینه و هدف: تداوم زندگی مشترک پس از تجربهٔ بی‌وفایی، نیازمند مواجهه با خشم و احساسات منفی همسر آسیب‌دیده است. پژوهش حاضر با هدف مقایسهٔ اثربخشی آموزش بخشایش و آموزش شفقت به خود بر تعارضات زناشویی زنان زخم‌خورده از خیانت زناشویی شهرستان بیرجند انجام شد.

روش‌بررسی: این مطالعه از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ پژوهش را زنان خیانت‌دیدهٔ مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و مددکاری شهرستان بیرجند در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند. نمونهٔ پژوهش ۵۲ نفر از زنان خیانت‌دیده بودند که به‌شیوهٔ نمونه‌گیری دردسترس به‌صورت هدف‌مند انتخاب شدند. سپس در دو گروه آزمایش آموزش بخشایش (۱۶ نفر) و آموزش شفقت به خود (۱۸ نفر) و یک گروه گواه (۱۸ نفر) قرار گرفتند؛ این افراد پیش از مداخله، یک هفته پس از مداخله و سه ماه بعد از مداخله، مقیاس تعارضات زناشویی (اگمان و همکاران، ۱۹۸۵) را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۱ و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در سطح معناداری ۰/۰۵ تجزیه‌وتحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، تعارض زناشویی در طول زمان در دورهٔ مداخله تا پیگیری در حال تغییر بوده است و بین سه گروه آموزش بخشایش، آموزش شفقت به خود و گواه تفاوت معنادار وجود دارد (p<۰/۰۰۱). بین نمرهٔ تعارض زناشویی در گروه آموزش شفقت به خود و گروه آموزش بخشایش (p=۰/۰۰۶) و همچنین بین گروه آموزش شفقت به خود با گروه گواه (p<۰/۰۰۱) تفاوت معناداری وجود دارد؛ اما بین گروه بخشایش و گروه گواه تفاوت معناداری دیده نمی‌شود (p=۰/۰۰۱).

نتیجه‌گیری: آموزش شفقت به خود به‌عنوان رویکردی کارآمد و مداخله‌ای متمرکز بر خودپذیری، بیشتر از آموزش بخشایش می‌تواند در کاهش تعارضات زناشویی زنان زخم‌خورده از خیانت که مایل به بهبود روابط با همسر خود هستند، مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: بخشایش، شفقت به خود، تعارضات زناشویی، خیانت، زنان.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_ غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.229.8]

۱ مقدمه

رضایت زناشویی[1] تسهیل‌کننده‌ای انکارناپذیر در رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه خواهد بود (۱). عامل مهم‌تر تهدیدکنندهٔ عملکرد خانواده و ثبات و پایداری ازدواج، خیانت زناشویی[2] است که سلامت خانواده و رضایت زناشویی را به چالش می‌کشد و منجربه سستی ازدواج و برهم‌خوردن ساختار روابط صمیمانهٔ زوجین می‌شود (۲).

خیانت، از تخلفات بسیار مخرب در روابط است (۳) که به‌عنوان «عمل» (رابطهٔ جنسی با کسی که شوهر، همسر یا شریک جنسی منظم فرد نیست) تعریف می‌شود (۴) و آسیب بیشتری را به رابطهٔ همسران وارد می‌کند؛ حتی می‌تواند رابطه را نابود کند (۵). شاید پشت‌کردن به رابطهٔ ویران‌شده، راه‌حل ساده‌تر و عاقلانه‌تری باشد که فرد زخم‌خورده را از دست‌وپازدن در باتلاق امیدواری نجات می‌دهد (۶)؛ با اینکه در این بین ممکن است زوج‌ها سعی کنند حدودی از روابط خود را حفظ کنند (۷).

افشای خیانت باعث ایجاد استرس‌های زناشویی می‌شود و منجربه ایجاد مشکلات روانی‌اجتماعی همچون رنج، شرم، ترس از تنهایی، سرزنش خود، احساس گناه، ناامیدی، عصبانیت، وسواس دربارهٔ رفتار همسر، ازبین‌رفتن اعتمادبه‌نفس، افسردگی بلندمدت، اضطراب و انکار، خشم و عصبانیت، افسردگی و در برخی مواقع شروع علائم استرس پس از ضربه[3] می‌شود (۸)؛ درنهایت ناتوانی در عملکرد معمول زندگی را به‌دنبال دارد؛ زیرا طبق نتایج بالینی و پژوهشی، خیانت، نتایج تخریبگری دارد و کارکرد رفتاری و هیجانی هر دو زوج را مختل می‌کند (۹). مطالعات نشان می‌دهد، اولین مرحله در خیانت زوجین نارضایتی و تعارض زناشویی[4] است (۱۰) و خیانت در ازدواج زمینهٔ اصلی نارضایتی زناشویی است (۱۱).

بخشایش[5]، سازه‌ای روان‌شناختی و رویکرد درمانی برای مشکلات ارتباطی و تعارض‌های زناشویی همسران است. زوجینی که اشتباهات یکدیگر را می‌بخشند، رضایت، نزدیکی و تعهد بیشتری را تجربه خواهند کرد. افزون‌براین بخشیدن خطاهای خود و دیگری، استرس[6]، سرزنشگری[7]، رفتار خصمانه[8] و پرخاشگری[9] را در روابط بین‌فردی کاهش می‌دهد؛ بنابراین افراد سازگاری، روابط سالم‌تر (۱۲) و حتی سلامت روانی و جسمی و شخصیتی را تجربه می‌کنند (۱۳) و سبب افزایش بخشودگی و صمیمیت زناشویی می‌شود (۱۴).

پژوهش‌ها حاکی‌از تأثیر مداخلات روان‌درمانی بر بخشایش همسر هستند و عنوان می‌کنند بخشایش می‌تواند منجربه برقراری مجدد پیوندهای ارتباطی و حل تعارض همسران شود (۱۲،۱۵)؛ اما امروزه روش‌های جدید دیگری در حوزهٔ روان‌شناسی شناختی[10] به‌کار گرفته شده است؛ ازجملهٔ آن‌ها می‌توان به درمان شناختی مبتنی‌بر شفقت به خود[11] اشاره کرد. درمان شناختی مبتنی‌بر شفقت، روشی برای کمک به افراد جهت گذر از رابطهٔ سلطه‌گر ـ تسلیم‌شده و گسترش بیشتر رابطه‌ای محبت‌آمیز با خود است (۱۶). شفقت به خود سازه‌ای سه‌مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود، اشتراکات انسانی و ذهن‌آگاهی است (۱۷)؛ همچنین به‌عنوان کیفیت مواجه‌شدن با رنج و آسیب خود و احساس کمک‌کردن کامل درجهت رفع مشکلات خود (۱۸) و به‌معنای مراقبت‌کردن و دلسوزی‌کردن درقبال خود در مواجهه با سختی‌ها یا نارسایی‌های ادراک‌شده (۱۹) و پذیرش احساسات آسیب‌پذیر، نگرش غیرارزیابانه به نارسایی‌ها و شکست‌های خویش و بازشناسی تجربیات فرد، تعریف می‌شود (۲۰). محور درمان مبتنی‌بر شفقت به خود، تسهیل در تغییر عاطفی به‌منظور مراقبت بیشتر و حمایت از خود است که آشفتگی عاطفی را کاهش می‌دهد؛ بنابراین فرد را قادر می‌سازد که بیشتر خود را تسکین دهد و کنترل کند (۱۶).

شفقت به خود و بخشایش مفاهیمی با مؤلفهٔ شناختی هستند؛ اما بخشایش می‌تواند از شخص رنجیده درمقابل تجربه‌های بین‌فردی منفی محافظت کند و روابط اجتماعی معناداری را تسهیل کند؛ درحالی‌که شفقت، به افراد کمک می‌کند تا موقع مواجه‌شدن با دشواری‌ها و انجام رفتارهای نامطلوب با خودشان مهربان باشند و معنایی دوباره برای زندگی‌شان بیابند (۲۱). باتوجه به اینکه زوج‌درمانگران، خیانت زناشویی را به‌عنوان مشکل سخت‌تر برای درمان مشکلات زناشویی می‌دانند (۹)، یافتن تفاوت‌های رویکردهای مختلف می‌تواند در تدوین رویکرد درمانی یکپارچه‌ای مؤثر باشد. علاوه‌برآن، تاکنون به‌طور خاص دو روش مذکور به‌صورت مقایسه‌ای در این گروه از زنان بررسی نشده است؛ بنابراین این پژوهش با هدف مقایسهٔ اثربخشی آموزش بخشایش و آموزش شفقت به خود بر کاهش تعارضات زنان زخم‌خورده از خیانت زناشویی انجام شد.

۲ روش‌بررسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی با استفاده از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعهٔ پژوهش را زنان خیانت‌دیدهٔ مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و مددکاری شهرستان بیرجند در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند. براساس حداقل تعداد نمونهٔ تأییدشدهٔ طرح‌های نیمه‌تجربی مبنی‌بر ۱۵ نفر در هر گروه (۲۲) و به‌منظور پیشگیری از کاهش تعداد نمونه در اثر مشکلات احتمالی، ۶۰ نفر باتوجه به ملاک‌های ورود به پژوهش و اعلام همکاری، با نمونه‌گیری دردسترس به‌صورت هدف‌مند انتخاب شدند. سپس به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش آموزش بخشایش (۲۰ نفر) و آموزش شفقت به خود (۲۰ نفر) و یک گروه گواه (۲۰ نفر) قرار گرفتند؛ اما به‌دلیل همکاری‌نکردن برخی شرکت‌کنندگان طی مراحل اجرا، گروه نمونه به ۵۲ نفر در سه گروه بخشایش (۱۶ نفر)، شفقت به خود (۱۸ نفر) و گواه (۱۸ نفر) کاهش یافت. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان به

1. Marital Satisfaction
2. Infidelity
3. Post-Traumatic stress
4. Marital conflict
5. Forgiveness
6. Stress
7. Blame
8. Hostile behavior
9. Aggression
10. Cognitive psychology
11. Self-Compassion

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.229.8]

پژوهش عبارت بود از: ۱. متأهل‌بودن؛ ۲. تجربهٔ خیانت همسر طی دو سال گذشته؛ ۳. دریافت‌نکردن مداخلات روان‌شناختی قبلی. ملاک‌های خروج شرکت‌کنندگان از پژوهش عبارت بود از: ۱. تمایل‌نداشتن به ادامهٔ همکاری؛ ۲. داشتن اختلال روان‌شناختی بارز (این ملاک‌ها از طریق خوداظهاری شرکت‌کنندگان محرز شدند). قبل از اجرای پژوهش برای رعایت موازین اخلاقی، بر حفظ اطلاعات شخصی مراجعان و محرمانه‌بودن داده‌ها تأکید شد و به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آزمون‌ها به‌عنوان جواب کلی گروه منتشر می‌شود. داده‌های لازم ازطریق مقیاس تعارض زناشویی کانزاس (۲۳) قبل از شروع آموزش، یک هفته بعد از آموزش و سه ماه بعد از آموزش جمع‌آوری شد که دربارهٔ آن توضیح داده می‌شود.

ـ مقیاس تعارض زناشویی کانزاس[1]: این مقیاس که به نام مقیاس تعارض زناشویی کانزاس شناخته شده است، در سال ۱۹۸۵ توسط اگمان و همکاران برای سنجش میزان تعارضات زناشویی براساس الگوی سه‌مرحله‌ای تعارضات گاتمن[2] ساخته شد (۲۳). نمره‌گذاری این مقیاس ۲۷ سؤالی به‌صورت طیف لیکرت چهارنقطه‌ای با گزینه‌های هرگز، به‌ندرت، برخی اوقات و تقریباً همیشه و به‌ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳ و ۴ است. دامنهٔ نمرات بین ۲۷ تا ۱۰۸ است. سؤالات ۵، ۷، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۲ و ۲۳ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود (۲۳). در پژوهش اگمان و همکاران پایایی مقیاس ۰/۹ به‌دست آمد (۲۳). در پژوهش عرب علیدوستی و همکاران بر جمعیت متقاضی طلاق و جمعیت عمومی، نسخه‌های ترجمه‌شدهٔ به‌کاررفته در متون علمی از این مقیاس با نسخهٔ اصلی تطبیق داده شد و روایی سازهٔ مقیاس از سه روش روایی همگرا، مقایسهٔ بین گروه‌های شناخته‌شده و روایی عاملی بررسی شد. در پژوهش آن‌ها ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۹۸ به‌دست آمد؛ همچنین نشان داد که این مقیاس از روایی و پایایی مطلوب برخوردار است (۲۴). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به‌دست آمد.

مداخلهٔ پژوهش ازطریق بستهٔ آموزش بخشایش و بستهٔ آموزش شفقت به خود انجام پذیرفت.

ـ مدل آموزش بخشایش توسط پارک طراحی شد (۲۵) که براساس مدل فرایندی بخشایش انرایت[3] در دوازده جلسهٔ ۶۰دقیقه‌ای تنظیم شده است (۲۶). این مدل تمامی مراحل چهارگانهٔ بخشایش فرایندی را شامل آشکارسازی خشم، ابراز رنجش، تصمیم‌گیری و رهایی از خشم، پوشش می‌دهد. این الگو که در کتاب *بخشایش یک انتخاب است*[4]، به‌تفصیل شرح داده شده است و جنبه‌های شناختی، رفتاری و عاطفی بخشش را درهم ادغام می‌کند. مدل مذکور مبتنی‌بر این باور بوده که بخشش فرایندی شامل تغییراتی تدریجی در واکنش‌های فرد درقبال شخص خطاکار است (۲۵). ضمناً روایی جلسات آموزش بخشایش در تحقیقات خارجی و ایرانی به تأیید رسیده است (۲۵،۲۶). پارک، اعتبار تجربی این مدل را ارزیابی کرد و به این نتیجه رسید که مدل مذکور در کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری زنان قربانی خشونت مؤثر است (۲۵). همچنین در ایران پژوهش لواف‌پور نوری و همکاران حاکی‌از اثربخشی این مدل بر کاهش خشم و پرخاشگری نوجوانان پسر بود (۲۶). محتوای جلسات به‌طور خلاصه در جدول ۱ آمده است.

ـ آموزش شفقت به خود توسط گیلبرت طراحی شد (۲۷) که در آن همدلی، همدردی، دلسوزی، پذیرش و تحمل مسائل، مسئولیت‌پذیری و احساس ارزش‌مندبودن در دوازده جلسهٔ ۹۰دقیقه‌ای آموزش داده می‌شود (۱۶). اصول پایه در درمان مبتنی‌بر شفقت که در کتاب *درمان متمرکز بر شفقت*[5]، به‌تفصیل توضیح داده شده است (۲۷)، این است که افکار، عوامل، تصاویر و رفتارهای تسکین‌بخش باید درونی شوند تا ذهن انسان در مواجهه با این درونیات آرام شود. روایی جلسات آموزش شفقت به خود در تحقیقات خارجی و ایرانی تأیید شده است (۱۶،۲۷،۲۸). گیلبرت طی کار با افرادی که مشکلات پیچیدهٔ سلامت روان همراه با خودانتقادگری داشتند، این رویکرد را اثربخش توصیف کرد (۲۷). در پژوهش برقی ایرانی نیز آموزش شفقت به خود بر کاهش افسردگی دانش‌آموزان، معتبر و اثربخش بود (۱۶). محتوای جلسات در جدول ۲ آمده است.

جدول ۱. محتوای بستهٔ آموزش بخشایش

جلسه	هدف و محتوای جلسات
اول	مواجهه با خشم و آشکارسازی خشم
دوم	مرور شناختی رنجش، مقایسه بین نقش شرکت‌کنندگان و فرد رنجاننده
سوم	تصمیم به گذشت، پیشه‌کردن بخشش به‌عنوان یک‌گزینه و حق انتخاب برای خاتمه‌دادن به خشم
چهارم	نگریستن با نگاهی نو، قاب‌دهی مجدد به شرکت‌کنندگان، درک آسیب‌پذیری‌های فرد رنجاننده
پنجم	تلطیف درون، همدلی برای فرد، درک رنج فرد خاطی، تغییردادن هیجانات منفی
ششم	جذب‌کردن رنج (پذیرش)، احساس‌کردن رنجش خود
هفتم	عمق‌بخشی به درکی از سهم خویش در آزار و اذیت دیگران
هشتم	آشکارسازی احساس گناه و شرم
نهم	تشویق به طلب بخشش از فرد دیگری
دهم	یادگیری دریافت بخشش
یازدهم	نگرش قدرشناسی و نیز اشتیاق به فداکردن مقداری از عزت‌نفس (یعنی فروتنی‌کردن)

1. Kanzas Marital Conflict Scale
2. Gotman
3. Enright's Forgiveness Process Model
4. *Forgiveness Is a Choice*
5. Compassion-Focused Treatment

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-30]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.229.8]

جدول ۲. محتوای بستهٔ آموزش شفقت به خود

جلسه	محتوای جلسه
اول	برقراری ارتباط اولیه، مروری بر ساختار جلسات، آگاهی از هدایت خودکار با استفاده از تمرین وارسی بدنی
دوم	آموزش پنج مهارت دانش‌افزایی به‌منظور تعریف بی‌تفاوتی درقبال موقعیت‌ها
سوم	آگاهی از رابطهٔ بین خلق، افکار، احساسات و وقایع، تعریف همدردی
چهارم	تمرین تنفس، مراقبه و بهوشیاری
پنجم و ششم	مهارت‌های لازم برای همدلی، شناسایی افکار خودآیند منفی
هفتم	آموزش دربارهٔ تحریف‌های شناختی و روش‌های مقابله با آن
هشتم و نهم	به چالش طلبیدن بیمار ازطریق گفت‌وگوی سقراطی
دهم تا دوازدهم	تمرین برای ایجاد احترام، نحوهٔ ایجاد تصاویر دلسوزانه همراه با مراقبه

در این پژوهش تجزیه‌وتحلیل داده‌ها ازطریق نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۱ و آزمون آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر صورت گرفت. سطح معناداری برای آزمون‌های آماری، ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

۳ یافته‌ها

میانگین سن زنان در گروه بخشایش ۴۲/۵ سال، گروه شفقت به خود ۳۰/۵ سال و گروه گواه ۳۱ سال بود. تمامی شرکت‌کنندگان گروه بخشایش و گروه شفقت به خود و ۱۷ نفر از گروه گواه، خانه‌دار بودند و یکی از افراد گروه کنترل کارمند بود. ۳ نفر از گروه گواه، ۴ نفر از گروه شفقت به خود و ۳ نفر از گروه بخشایش، تحصیلات بیشتر از دیپلم و بقیه دیپلم داشتند. یک نفر از گروه گواه، تمایلی به اعلام تحصیلات خود نداشت.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، میانگین و انحراف معیار نمرات دو گروه آزمایش در سه مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری تفاوت دارد؛ ولی در گروه گواه تفاوت درخورتوجهی مشاهده نمی‌شود.

جدول ۳. میانگن و انحراف معیار نمرات تعارض زناشویی در گروه‌های آزمایش و گواه

گروه‌ها	شاخص‌های متغیر وابسته	تعارض زناشویی		
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
بخشایش	میانگین	۷۲/۷۵	۷۵/۵	۷۴/۹۴
	انحراف معیار	۹/۹۵	۸/۶۶	۸/۶۳
شفقت به خود	میانگین	۷۵/۷۵	۸۵/۷۵	۸۵/۲۵
	انحراف معیار	۱۱/۰۶	۲/۸۳	۲/۸۲
گواه	میانگین	۷۳/۱۱	۷۳/۲۸	۷۲/۷۲
	انحراف معیار	۸/۲۳	۸/۲۸	۸/۲۹

برای بررسی تفاوت میانگین‌ها در سه مرحلهٔ اندازه‌گیری و بین گروه‌های مطالعه‌شده، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به‌کار رفت. برای اجرای تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، ابتدا پیش‌فرض‌های آن ارزیابی شد. نرمال‌بودن توزیع نمرات ازطریق آزمون شاپیرو–ویلک بررسی و تأیید شد ($p>۰/۰۵$). آزمون لوین برقراری پیش‌فرض برابری واریانس‌ها را نشان داد ($p>۰/۰۵$). همچنین آزمون ام‌باکس مشخص کرد که فرض تساوی ماتریس کوواریانس داده‌ها برقرار است ($p>۰/۰۵$). نتایج آزمون کرویت‌موچلی برای بررسی همگنی واریانس بین گروه‌ها، حاکی‌از ردشدن فرض کرویت بود ($p<۰/۰۵$)؛ بنابراین برای تفسیر آزمون از آزمون محافظه‌کارانهٔ گرین‌هاوس–گیزر برای متغیر تعارض زناشویی استفاده شد.

بررسی معناداری اثر تعاملی متغیرهای مستقل در جدول ۴ نشان می‌دهد، تعارض زناشویی در طول زمان در دورهٔ مداخله تا پیگیری در حال تغییر بوده است و بین سه گروه بخشایش، شفقت به خود و گواه تفاوت معنادار وجود دارد ($p<۰/۰۰۱$)؛ بدین‌معنا که تعارض زناشویی در طول زمان از شروع مداخله تا مرحلهٔ پیگیری در حال تغییر بوده است و باتوجه به معناداری تعامل گروه و زمان، تعارض زناشویی در طول زمان در بین سه گروه تفاوت معناداری دارد ($p<۰/۰۰۱$). بررسی معناداری تأثیر متغیر مستقل (گروه) نشان می‌دهد، متغیر گروه بر میانگین تعارض زناشویی دارای تأثیر معناداری است و میانگین نمرهٔ تعارض زناشویی در بین سه گروه مطالعه‌شده به‌طور معناداری تفاوت دارد ($p<۰/۰۰۱$).

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر

متغیر	اثر	F	مقدار p	مجذور اتا	توان آزمون
تعارض زناشویی	زمان	۳۳/۸۸	<۰/۰۰۱	۰/۵۸	۱
	تعامل زمان و گروه	۲/۱۲	۰/۰۲	۰/۱۱۵	۱
	گروه	۸/۹	<۰/۰۰۱	۰/۲۷	۰/۹۸

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.229.8]

باتوجه به معناداری تفاوت گروه‌ها در متغیر تعارض زناشویی، برای مقایسهٔ دوبه‌دوی میانگین نمرات متغیرها در سه گروه از آزمون بونفرونی استفاده شد. نتایج آزمون بونفرونی در جدول ۵ نشان می‌دهد، بین نمرهٔ تعارض زناشویی در دو گروه شفقت به خود و بخشایش (p=۰/۰۰۶) و همچنین بین گروه شفقت به خود با گواه (p<۰/۰۰۱) تفاوت معناداری وجود دارد؛ اما بین گروه بخشایش و گروه گواه تفاوت معناداری دیده نمی‌شود (p=۰/۰۰۱). این امر مشخص می‌کند که آموزش شفقت به خود در تغییر نمرات تعارض زناشویی تأثیر معناداری دارد؛ اما آموزش بخشایش به‌طور معناداری بر تعارض زناشویی مؤثر نیست.

جدول ۵. نتیجهٔ آزمون بونفرونی برای مقایسهٔ دوبه‌دوی میانگین نمرات تعارض زناشویی در گروه‌ها

متغیر وابسته	گروه		تفاوت میانگین‌ها	خطای معیار	مقدار p
تعارض زناشویی	بخشایش	شفقت به خود	۷/۸۵-	۲/۴۸	۰/۰۰۶
		گواه	۱/۳۶	۲/۴۲	۰/۰۰۱
	شفقت به خود	گواه	۹/۲۱	۲/۳۴	<۰/۰۰۱

۴ بحث

هدف پژوهش حاضر مقایسهٔ اثربخشی آموزش بخشایش و آموزش شفقت به خود بر تعارضات زناشویی زنان خیانت‌دیده بود. نتایج نشان داد، بین اثربخشی آموزش بخشایش و آموزش شفقت به خود بر تعارض زناشویی تفاوت معنادار وجود دارد و اثربخشی آموزش شفقت به خود بیشتر از آموزش بخشایش است. نتیجهٔ این پژوهش با یافتهٔ مطالعات آقاگدی و همکاران (۱۴) و حمیدی‌پور و همکاران (۲۹) ناهمسو است. آقا گدی و همکاران دریافتند بخشایش می‌تواند هماهنگی روابط میان‌فردی را فراهم آورد و آرامش ایجاد کند (۱۴) و حمیدی‌پور و همکاران دریافتند که بخشایش می‌تواند جدایی بین قربانی و خطاکار را حذف کند (۲۹)؛ از سوی دیگر، یافتهٔ پژوهش حاضر با نتایج پژوهش میکائیلی و همکاران (۳۰) و مطالعهٔ بهاری و همکاران (۳۱) همسوست. بهاری و همکاران دریافتند مداخلات مبتنی‌بر بخشایش بر تعارضات زناشویی اثربخشی ندارد (۳۱) و میکائیلی و همکاران به این نتیجه رسیدند که شفقت به خود می‌تواند در بهزیستی روان‌شناختی زنان نقش مؤثر داشته باشد (۳۰). پژوهش‌های قبلی نتیجه گرفتند که آموزش بخشایش می‌تواند بر کاهش دشواری تنظیم هیجانی و افزایش کیفیت زندگی و کاهش تعارضات دختران مؤثر باشد (۲۴). طبق یافته‌های قبلی مشاورهٔ گروهی با روش بخشایش رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد (۲۶) و بخشایش، ۴۰درصد و شفقت به خود ۴۲درصد از بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند (۳۰)؛ اما برای اینکه بخشایش رخ دهد باید تغییری در انگیزش فرد از اجتناب از خطاکاری یا تقاص، به همدلی و آشتی رخ دهد. رویکردهای سیستمی، بخشایش را به‌عنوان مؤلفه‌ای درون‌روانی یا مذهبی قرار می‌دهند که بر بخشش بدون چون و چرا تأکید دارند و افراد تشویق می‌شوند رویکرد مثبتی به فرد آسیب‌رسان ایجاد کنند (۸)؛ اما طبق یافته‌های پژوهش آقاگدی و همکاران، به‌نظر می‌رسد تمرکز درمان رابطهٔ زناشویی پس از خیانت بر رویکرد بخشایش نمی‌تواند مؤثر باشد؛ زیرا زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی در ذهن خود به‌طور مستمر و به‌شکل تهاجمی و آسیب‌رسان بر تصویر خیانت همسر متمرکز می‌شوند و برنامه‌های متمرکز بر ذهن‌آگاهی، بیشتر می‌توانند مؤثر باشند (۱۴)؛ بنابراین بنا به تعریف، شفقت به خود سازه‌ای دارای سه مؤلفهٔ مهربانی با خود، اشتراکات انسانی و ذهن‌آگاهی است و به‌دلیل تمرکز بر خودپذیری در زنانی که خیانت دیده‌اند و دچار خشم و سرزنش خود شده‌اند، می‌تواند کارایی بیشتری داشته باشد (۱۷).

شفقت شامل مجموعه‌ای از عناصر هیجانی، شناختی و انگیزشی است که این عناصر در توانایی ایجاد فرصت‌هایی برای رشد و تغییر به‌همراه ملاطفت و مراقبت دخالت دارند. شفقت به خود به‌معنای تمایل به بهزیستی روانی خود است. باوجود اینکه در شفقت به خود به ضعف خود توجه می‌شود، این امر باعث منفعل‌بودن و سکون فرد نمی‌شود؛ بلکه شفقت‌نداشتن به خود بیشتر احتمال انفعال دارد (۳۰). شفقت‌ورزی به‌عنوان هیجان مثبتی که فرد به خود دارد، تعریف می‌شود و مانع پیامدهای منفی خودقضاوتگری، منزوی‌سازی و نشخوار فکری می‌شود (۱۶). طبق یافته‌های پژوهش سعیدی و همکاران شفقت به خود باتوجه به سیستم انگیزشی و توجه به هیجان‌ها در جهت‌دهی به رفتار، تغییر دیدگاه‌های فرد و اتخاذ دیدگاه‌های انعطاف‌پذیر، غیرقضاوتی و مهربانانه به خود، منجربه فعال‌شدن سیستم آرامش و پذیرش بی‌قیدوشرط در این زنان می‌شود تا به‌جای احساس شرم و سرزنش، درک بهتری از مشکلات و احساسات خود داشته باشند؛ همچنین افراد الگوهای ناسازگار فکری و هیجانی و رفتاری خود را مدیریت کنند (۲۸). در مواقع در خیانت که ناهمخوانی زوجین در نیازها و راه‌های برآورده‌کردن آن‌ها، تفاوت انتظارات و تمایلات زوجین و الگوهای تعاملی و نیز رفتارهای غیرمسئولانهٔ آن‌ها در رابطه، منجربه تعارض زناشویی می‌شود، رفتار مشفقانه باعث می‌شود فرد آسیب‌دیده افکار و احساسات و رفتارهای ناراحت‌کنندهٔ خود را مدیریت کند (۱۱) و در موقعیت‌های دشوار به‌طور سازگارانه عمل کند (۲۸). طردشدن از طرف همسر بی‌وفا سبب ایجاد احساس بی‌کفایتی و و بی‌ارزشی در زنان می‌شود که درنهایت کاهش ارتباط با همسر و دیگران را در پی دارد. این روند منجربه بحران هیجانی و کاهش رضایت زناشویی و افزایش تعارضات با همسر برای این دسته از زنان می‌شود. ایجاد اشتیاق مهربانی با خود در آموزش شفقت به خود موجب می‌شود این زنان به‌جای قضاوت خود، احساس بیشتری از انسجام و مسئولیت‌های مشترک داشته باشند و به تداوم رابطه علاقه‌مندی بیشتری داشته باشند و در پی حفظ و بهبود رابطه باشند (۳۲). از طرف دیگر، احتمال ادامهٔ پیمان‌شکنی همسر آسیب جدی بر

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.229.8]

رضایت زناشویی و به‌تبع آن افزایش تعارضات زوجین وارد می‌کند. مؤلفهٔ ذهن‌آگاهی که در شفقت به خود آموزش داده می‌شود، کمک می‌کند تا این دسته از زنان دربارهٔ افکار خود هوشیارتر باشند و نحوهٔ ارتباط خود با افکارشان را تغییر دهند. این امر در کاهش نارضایتی‌ها و تعارضات مفید واقع می‌شود (۱۴)؛ بنابراین تمرکز بر شفقت به خود می‌تواند در کاهش تعارضات زناشویی مؤثرتر باشد.

یافته‌های این پژوهش با ساختار روانی زنان خیانت‌دیده تفسیر می‌شود و تعمیم‌پذیر به مردان نیست؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود مطالعات بعدی بررسی نتایج این مطالعه را در مردان خیانت‌دیده مدنظر قرار دهند؛ همچنین به مدت زمان خیانت و تکرار خیانت توجه شود. مطالعات آتی می‌توانند با بررسی این متغیرها، جایگاه بخشایش و شفقت به خود را در ترمیم رابطهٔ زناشویی آسیب‌دیده از خیانت به‌طور دقیق‌تری مشخص کنند.

۵ نتیجه‌گیری

شفقت به خود به‌دلیل ایجاد هیجان مثبت درقبال خود می‌تواند بر تعارض زناشویی تأثیرگذار باشد و رضایت زناشویی را افزایش دهد؛ بنابراین استفاده از شفقت به خود به‌عنوان رویکردی کارآمد و مداخله‌ای اثربخش می‌تواند در کاهش تعارضات زناشویی زنان زخم‌خورده از خیانت مؤثر باشد؛ ازاین‌رو باتوجه به افزایش آسیب‌های زندگی زناشویی و خیانت همسران می‌توان برنامه‌های آموزشی مبتنی‌بر شفقت به خود را برای افرادی که مایل به بهبود روابط با همسر خود هستند، گسترش داد.

۶ تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر، تشکر و قدردانی کنند.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این پژوهش برگرفته از رسالهٔ دکتری نویسندهٔ اول در رشتهٔ روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان است. مجوز اجرای آن روی افراد نمونه از سوی کلینیک مددکاری اجتماعی مشتاق بیرجند با شماره نامهٔ ۹۸/۸۴۷ مورخ ۱ تیر۱۳۹۸ صادر شده است. تمامی داده‌های این پژوهش با اطلاع و رضایت شرکت‌کنندگان جمع‌آوری شد و شرکت‌کنندگان برای خروج از فرایند پژوهش، محدودیتی نداشتند؛ همچنین قبل از اجرای پژوهش برای رعایت موازین اخلاقی، بر حفظ اطلاعات شخصی مراجعان و محرمانه‌بودن داده‌ها تأکید شد و به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آزمون‌ها به‌عنوان جواب کلی گروه منتشر می‌شود.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

دردسترس‌بودن داده‌ها و مواد

اطلاعات پژوهش توسط نویسندگان در فضای ابری https://drive.google.com/drive/my-drive نگهداری می‌شود و در هر زمان که از طرف مسئولان نشریه خواسته شود در اختیار قرار خواهد گرفت.

تزاحم منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارند.

منابع مالی

در این پژوهش هیچ‌گونه حمایت مالی از طرف سازمان یا نهادی دریافت نشده است و تمامی هزینه‌ها توسط نویسندهٔ اول تأمین شده است.

مشارکت نویسندگان

نویسندهٔ اول در ارائهٔ ایدهٔ پژوهشی و جمع‌آوری داده‌ها، نویسندهٔ دوم در طراحی مطالعه و نویسندهٔ سوم در آنالیز و تفسیر داده‌ها مشارکت داشته‌اند.

References

1. Ruhlmann LM, Gallus KL, Durtschi JA. Exploring relationship satisfaction and attachment behaviors in single- and dual-trauma couples: A pilot study. Traumatology. 2018;24(1):27–35. doi: 10.1037/trm0000129
2. Dehghani M, Aslani K, Amanelahi A, Rajabi G. The effectiveness of emotionally focused couples therapy based on attachment injury resolution model on forgiveness among the injured women with marital infidelity. Family Counseling and Psychotherapy. 2019;9(1):143–60. [Persian] http://fcp.uok.ac.ir/article_61273_6f4a5bdf9fd9489575134b7ee97721e3.pdf
3. Shrout MR, Weigel DJ. Coping with infidelity: The moderating role of self-esteem. Personality and Individual Differences. 2020;154:109631. doi: 10.1016/j.paid.2019.109631
4. Pichon M, Treves-Kagan S, Stern E, Kyegombe N, Stöckl H, Buller AM. A mixed-methods systematic review: infidelity, romantic jealousy and intimate partner violence against women. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(16):5682. doi: 10.3390/ijerph17165682
5. Ignat R. 704 Infidelity, impulsivity, attachment and distorted cognitions. The Journal of Sexual Medicine. 2018;15(7):S401. doi: 10.1016/j.jsxm.2018.04.612
6. Spring JA. After the affair: healing the pain and rebuilding trust when a partner has been unfaithful. Farji M. (Persian translator). Tehran: Roshd Pub; 2014.
7. Peluso PR, editor. Infidelity: a practitioner's guide to working with couples in crisis. Vakili P, Khaleghi A. (Persian translator). Tehran: Arjmand Pub;2015, pp:31–2.
8. Williams ML. Romantic love communication:Examination of Equity and Effects on Relational sexual and communication satisfaction [Ph.D dissertion]. [Ohio, US]: Kent State University; ۲۰۱۲.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.229.8]

9. Snyder DK, Baucom DH, Gordon KC. An Integrative Approach to Treating Infidelity. The Family Journal. 2008;16(4):300–7. doi: 10.1177%2F1066480708323200
10. Brown SL, Sanchez LA, Nock SL, Wright JD. Links between premarital cohabitation and subsequent marital quality, stability, and divorce: A comparison of covenant versus standard marriages. Social Science Research. 2006;35(2):454–70. doi: 10.1016/j.ssresearch.2006.03.001
11. Bagarozzi DA, Sperry L. Couples assessment strategy and inventories. In: Couple and family assessment: Contemporary and cutting-edge strategies, 2nd ed. New York, US: Routledge/Taylor & Francis Group; 2012. pp: 137–62. (Family therapy and counseling series).
12. DiBlasio FA, Benda BB. Forgiveness intervention with married couples: Two empirical analyses. Journal of Psychology and Christianity. 2008;27(2):150–8.
13. Nudelman G, Nadler A. The effect of apology on forgiveness: Belief in a just world as a moderator. Personality and Individual Differences. 2017;116:191–200. doi: 10.1016/j.paid.2017.04.048
14. Aghagedi P, Golparvar M, Khayatan F, Aghaei A. Forgiveness based mindfulness and emotionally focused therapy on rumination and marital satisfaction of women injured by husband's infidelity. Middle Eastern Journal of Disability Studies. 2019;9:102. [Persian] https://jdisabilstud.org/article-1-1188-en.pdf
15. Meneses CW, Greenberg LS. Interpersonal forgiveness in emotion-focused couples' therapy: relating process to outcome. J Marital Fam Ther. 2014;40(1):49–67. doi: 10.1111/j.1752-0606.2012.00330.x
16. Barghi Irani Z, Bagiyan Kulemare MJ, Bakhti M. Effectiveness of cognitive therapy based on. Contemporary Psychology. 2016;11(1):103–17. [Persian] http://bjcp.ir/article-1-518-fa.pdf
17. Foroutan M, Nejat H, Toozandehjani H. Comparing the effectiveness of compassion-focused therapy and dialectical behavior therapy on distress tolerance and pain management in patients with multiple sclerosis. Middle Eastern Journal of Disability Studies. 2020;10:30. [Persian] https://jdisabilstud.ir/article-1-1221-en.pdf
18. Wren AA, Somers TJ, Wright MA, Goetz MC, Leary MR, Fras AM, et al. Self-compassion in patients with persistent musculoskeletal pain: relationship of self-compassion to adjustment to persistent pain. J Pain Symptom Manage. 2012;43(4):759–70. doi: 10.1016/j.jpainsymman.2011.04.014
19. Neff KD, Kirkpatrick KL, Rude SS. Self-compassion and adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality. 2007;41(1):139–54. doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004
20. Raes F. Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. Personality and Individual Differences. 2010;48(6):757–61. doi: 10.1016/j.paid.2010.01.023
21. Basharpour S, Isazadegan A. Role of self-compassion and forgiveness in prediction of depression severity among university students. Journal of Research in Behavioural Sciences. 2013;10(6):452–61. [Persian] https://rbs.mui.ac.ir/article-1-278-en.pdf
22. Delavar A. Educational and psychological research. Tehran: Virayesh Pub; 2015. [Persian]
23. Eggeman K, Moxley V, Schumm W R. Assessing spouses' perceptions of Gottman's temporal form in marital conflict. Psychol Rep. 1985;57(1):171–81. https://doi.org/10.2466/pr0.1985.57.1.171
24. Arab Alidousti A, Nakhaee N, Khanjani N. Reliability and validity of the Persian versions of the ENRICH Marital Satisfaction (Brief version) and Kansas Marital Satisfaction Scales. Health and Development Journal. 2015;4(2):158–67. [Persian] http://jhad.kmu.ac.ir/article_91375_6741ab3b21dfed36ea62dbc37e513806.pdf
25. Park JH. Validating the effectiveness of a forgiveness intervention program for adolescent female aggressive victims in Korea. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences. 2003;64(5-A):1528.
26. Lavafpour Noori F, Zahrakar K, Sanai Zaker B. a study of effectiveness of group forgiveness therapy in reducing aggression among 11-13 year old male adolescents in city of Dezful. Shahid Sadoughi Uni Med Sci. 2012;20(4):489–500. [Persian] http://jssu.ssu.ac.ir/article-1-2138-en.pdf
27. Gilbert P. Compassion focused therapy: distinctive features. Esbati M, Feizi A. (Persian translator). Tehran: Ebn-e-Sina Pub;2018.
28. Saeidi M, Khalatbari J, Ghorbanshiroudi S, Abolghasemi S. Cognitive behavioral therapy and compassion focused therapy on loneliness of women on the verge of divorce. Middle Eastern Journal of Disability Studies. 2020;10:9. [Persian] https://jdisabilstud.ir/article-1-1220-en.pdf
29. Hamidipour R, Sanaee Zaker B, Nazari AM, Naghi Farahani M. Effectiveness of forgiveness-based marital group therapy on matrimonial satisfaction. Women's Studies Sociological and Psychological. 2010;8(4):49–72. [Persian] doi: 10.22051/jwsps.2010.1384
30. Mikaeli N, Karimi S, Basharpour S. Naghshe delsouzi be khod dar pishbini behzisti ravanshenakhti zanan nabavar [The role of self-compassion in prediction of psychological well-being of infertile women]. In: Second National Conference on Psychology of Educational and Social Sciences [Internet]. Babol, Iran: Scientific Research Institute of Komeh Elmavaran; 2016. [Persian] https://civilica.com/doc/557953
31. Bahari F, Fatehizadeh M, Ahmadi S, Molavi H, Bahrami F. The effect of hope, forgiveness and combined marital counseling on interpersonal cognitive distortions of divorcing couples. Journal of Research in Behavioural Sciences. 2010;8(1):25–33. [Persian] http://rbs.mui.ac.ir/article-1-165-en.pdf
32. Dashtbozorgi Z. Effectiveness of self- compassion therapy on loneliness and emotion regulation of damaged women from marital infidelity. Knowledge & Research in Applied Psychology. 2018;18(4):72–9. [Persian] http://jsr-p.khuisf.ac.ir/article_539410_664e5da5433ac553f3b3f79d62e6cde6.pdf

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.229.8]