رویش روان شناسی، سال۱۲، شماره۳، شماره پیاپی ۸۴، خرداد ۱۴۰۲
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),12(3), 2023

اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت‌ورزی بر عاطفه مثبت و اسناد خصمانه زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی

The effectiveness of teaching skills based on compassion on positive affect and hostile documents of women affected by extramarital relationships

فهیمه آخوندی
دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روان شناسی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران.
حسن توزنده جانی (نویسنده مسئول)
دانشیار، گروه روان شناسی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران.
احمد زنده دل
استادیار، گروه روان شناسی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران.

Fahimeh Akhoundi
Ph.D. Student of Psychology, Department of Psychology, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran.
Hassan Toozandehjani*
Associate Professor, Department of Psychology, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran. h.toozandehjani@ymail.com
Ahmad Zendehdel
Assistant Professor, Department of Psychology, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran.

چکیده

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت‌ورزی بر عاطفه مثبت و اسناد خصمانه زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی بود. این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه کنترل با مرحله پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی بود که جهت استفاده از خدمات روان‌شناختی در سال ۱۴۰۱- ۱۴۰۰به کلینیک‌های روان‌شناسی (تحت پوشش سازمان بهزیستی) شهر تهران مراجعه کرده بودند. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از این زنان بود که به‌صورت هدفمند انتخاب شدند. سپس، به‌طور تصادفی ۱۵ نفر در گروه گواه و ۱۵ نفر در گروه آزمایش جایگذاری شدند. گروه مداخله آموزش مهارت‌های مبتنی شفقت‌ورزی را طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یکبار دریافت کردند. داده‌ها با استفاده از مقیاس مقیاس کنترل عواطف ویلیامز و همکاران (ACQ) (۱۹۹۷) و اسناد خصمانه آرنتز و همکاران (HDQ) (۲۰۰۳) جمع‌آوری و به روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که اثر اصلی گروه برای عاطفه مثبت (η^2 = /۷۷۱، P <۰/۰۵، F=۹۴/۲) و برای اسناد خصمانه (η^2 = /۳۱۵، P <۰/۰۵، F=۱۲/۹) معنادار است. در متغیر عاطفه مثبت اثر اصلی سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (η^2 = /۳۲۷، P <۰/۰۵، F=۱۳/۵) و در متغیر اسناد خصمانه (η^2 = /۱۸۵، P <۰/۰۵، F=۶/۳۷) معنادار گزارش شده است. که ۸۹ درصد از عاطفه مثبت و اسناد خصمانه را گزارش کرد. نتیجه‌گیری می‌شود آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت‌ورزی بر بهبود عاطفه مثبت و کاهش اسناد خصمانه اثربخش است. و این مداخله تا حد زیادی توانست عاطفه مثبت را افزایش و اسناد خصمانه کاهش دهند و از این‌رو می‌توانند در درمان آسیب‌های روانشناختی ناشی از روابط فرازناشویی مفید باشد.

واژه‌های کلیدی: *اسناد خصمانه، آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت‌ورزی، عاطفه مثبت.*

Abstract

The purpose of this research was to determine the effectiveness of teaching skills based on compassion on positive emotions and hostile documents of women affected by extramarital relationships. This research was a semi-experimental type with a pre-test, post-test, and control group design with a two-month follow-up phase. The statistical population included all women affected by extramarital relationships who had been referred to psychological clinics (under the welfare organization) in Tehran in order to use psychological services in 2021-2022. The statistical sample included 30 of these women who were selected purposefully. Then, 15 people were randomly placed in the control group and 15 people in the experimental group. The intervention group received compassion-based skills training during 8 sessions of 90 minutes once a week. Data were collected using Williams et al.'s Emotion Control Scale (ACQ) (1997) and Arntz et al.'s Hostile Documents (HDQ) (2003) and analyzed using variance analysis with repeated measures. The results showed that the main effect of the group was significant for positive affect (F=94.2, P<0.05, P<0.05) and for hostile documents (F=12.9, P<0.05, 315/315). In the variable of positive affect, the main effect of the three stages of pre-test, post-test, and follow-up (F=13.5, P>0.05, 327) and in the variable of hostile documents (F=6.37, P>0.05, 185/ =) reported significant. who reported 89% of positive affect and hostile attributions. It can be concluded that teaching skills based on compassion are effective in improving positive emotions and reducing hostile documents. And this intervention was able to increase positive affect and reduce hostile documents to a large extent and therefore can be useful in the treatment of psychological injuries caused by extramarital relationships.

Keywords: *Hostile documents, teaching skills based on compassion, positive affect.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : شهریور ۱۴۰۱** | **پذیرش: آذر ۱۴۰۱** | **ویرایش نهایی: خرداد ۱۴۰۲**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-14]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.8.6]

مقدمه

مهم‌ترین کارکرد خانواده، ایجاد امنیت و آرامش روانی برای اعضای خانواده است و لذا می‌توان گفت خانواده یک عامل محافظتی در مقابل انواع سختی‌ها و خطرات است و در هر شرایطی حامی و پشتیبان و پناهگاهی امن برای اعضای خود است (امان[۱] و همکاران، ۲۰۲۱)؛ اما بااین‌وجود، خانواده نیز مانند سایر نهادهای اجتماعی، از آسیب‌های مختلف، مصون نیست و ممکن است در طول دوره‌ی حیات خود با مشکلات و سختی‌های مختلفی مواجه شود (ویزر[۲] و همکاران، ۲۰۲۲). در این میان پیمان شکنی یکی از مهم‌ترین و جدی ترین آسیب‌هایی است که زوجین با آن روبه رو هستند (جنیفریو و مانگ[۳]، ۲۰۱۹). اگر چه برخی از زوج‌ها در آغاز زندگی مشترک، خود را نسبت به رابطه زناشویی متعهد می‌دانند، اما ممکن است مقدار تعهد آن‌ها به قدری نباشد که در برابر آسیب‌های ناشی از ناملایمات زندگی مقاومت کنند (بریور[۴]، ۲۰۱۹). خیانت زناشویی ازجمله عواملی است که سلامت خانواده را با چالش مواجه کرده و مهم‌ترین عامل تهدیدکننده عملکرد، ثبات و تداوم روابط زناشویی است (اسچرین[۵] و همکاران، ۲۰۱۸). خیانت زناشویی بر اساس یک تعریف کلی نقض تعهد رابطه دو نفر است که منجر به شکل‌گیری درجاتی از صمیمت عاطفی و فیزیکی با فردی خارج از این رابطه می‌شود (آسادو و ایگبونچ[۶]، ۲۰۲۰). خیانت، احساس مورد آسیب واقع‌شدن به‌وسیله رفتار عمدی یا سهوی یک شخص مورد اعتماد است (باتابیال[۷]، ۲۰۱۸). پس از افشاء خیانت همسر، خانواده‌ها با مسائلی نظیر بحران زناشویی (یوکوتانی[۸]، ۲۰۱۸)، تضعیف عملکرد در نقش والدینی (کیگومبی[۹] و همکاران، ۲۰۲۲)، مشکلات شغلی (باراکا و پولانسکی[۱۰]، ۲۰۲۱)، ضرب و شتم و خودکشی (اولامجوون[۱۱] و همکاران، ۲۰۲۱) روبرو می‌شوند.

در این میان عواطف می‌توانند بر رفتار فرد تأثیرگذار باشند (کوردونیه[۱۲]، ۲۰۲۲). عاطفه مثبت نشان می‌دهد که یک شخص تا چه میزان شور و شوق به زندگی دارد و چه میزان احساس فاعلیت و هوشیاری می‌کند (داتو[۱۳] و همکاران، ۲۰۲۲). امروزه، عاطفه مثبت یک پیش‌بینی کننده مهم تداوم، پایداری و ثبات و عامل موفقیت و عملکرد زندگی زناشویی سالم و شاد و فرایندی است که به‌وسیله آن درجه تعارض زناشویی، نزدیکی و توافق و تصمیم‌گیری تعیین می‌شود (شهابی و ثناگوی محرر، ۱۳۹۸). عاطفه مثبت، مقاومت فرد را در برابر رویدادهای منفی افزایش داده و به پیشگیری از بروز اختلالات روانی و جسمی منجر می‌شود (مولر[۱۴] و همکاران، ۲۰۲۲). افراد شاد یعنی آن‌هایی که عاطفه مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند، سالم‌تر و خلاق‌تر بوده و زندگی زناشویی موفق‌تری را تجربه می‌کنند (یانگ[۱۵] و همکاران، ۲۰۲۲). عاطفه مثبت تاثیر بسیار زیادی بر صمیمیت، کاهش تعارض و دلزدگی زناشویی دارد (نفیسا و راتناساری[۱۶]، ۲۰۲۲). زنان خیانت دیده با عواطف مثبت پایین به‌شدت احساس آشفتگی می‌کنند (رگاس[۱۷]، ۲۰۱۹). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عواطف مثبت بالا به زوجین کمک می‌کند تحمل تعارض‌های ارتباطی ممکن باشد (دانگ[۱۸] و همکاران، ۲۰۲۲). عواطف مثبت را می‌توان به‌عنوان یکی از عوامل پیشگیری از خطر مشکلات زناشویی از جمله روابط فرا زناشویی موردتوجه قرارداد (انوار[۱۹] و همکاران، ۲۰۲۲). پژوهشگرانی چون لو و یو[۲۰] (۲۰۲۲)، دیو[۲۱] و همکاران (۲۰۲۲) و آستوتی و لستاری[۲۲] (۲۰۲۲) نشان دادند که عواطف مثبت پایین هم در زنان و هم در مردان، با رضایت زناشویی پایین و به دنبال آن عدم تعهد زناشویی رابطه معنادار دارد.

1 - Aman
2 - Weiser
3 - Jeanfreau & Mong
4 - Brewer
5 - Scheeren
6 - Asadu & Egbuche
7 - Batabyal
8 - Yokotani
9 - Kyegombe
10 - Barraca & Polanski
11 - Olamijuwon
12- Cordonnier
13 - Datu
14 - Müller
15 - Yang
16 - Nafisa & Ratnasari
17 - Regas
18- Dong
19- Anwar
20 - Luo, Yu
21 - Dew
22 - Astuti & Lestari

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.8.6]

صرفنظر از دلایل روابط فرازناشویی در بین زوجین، چنین پدیده‌ای پیامدهای منفی زیادی دربر دارد؛ مورد خیانت واقع شدن باعث تغییرات فیزیولوژیک در سیستم اعصاب و فعالیت شناختی می‌شود (برونس[۱]، ۲۰۲۲). اضطراب، عصبانیت او اسناد خصمانه[۲] از جمله واکنش‌های افراد خیانت دیده در روابط زناشویی است (لیسمن و هولمن[۳]، ۲۰۱۹). اسناد خصمانه متغیری است که علاوه بر بروز پرخاشگری، موجب تعارض‌های زناشویی و نشانه‌های افسردگی در فرد می‌گردد (آبریو- آفونزو[۴]، ۲۰۲۲). اسنادهای خصمانه به‌عنوان تمایل به‌منظور دشمنی نسبت به رفتارهای دیگران تعریف‌شده اند (زاجنکوسکا[۵] و همکاران، ۲۰۲۱). برخی نظریه‌پردازان ازجمله دادج و پریس[۶] (۱۹۹۰) بر این عقیده‌اند که در وقوع پرخاشگری، تعارض و افسردگی، نقش سوگیری‌های اسنادی خصمانه شناختی پرخاشگری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (باک[۷]و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین، مکانیسم‌های شناختی پرخاشگری، تعارض و افسردگی اغلب موردمطالعه قرارگرفته‌اند و اسناد خصمانه به‌عنوان یک عامل شناختی مهم در ایجاد و توسعه پرخاشگری و تعارض شناخته‌شده است (کوآن[۸] و همکاران، ۲۰۱۹). پژوهشگرانی چون نیسنکی و نیسنکی[۹] (۲۰۲۲) و جیائو[۱۰] (۲۰۲۱) اسناد خصمانه را یکی از واکنش‌های مهم نسبت به خیانت در فرد خیانت دیده معرفی می‌کنند.

در این میان اشکال مختلفی از درمان‌های روان‌شناختی برای این افراد وجود دارد. یکی از درمان‌هایی که در سال‌های اخیر مورداستفاده قرارگرفته است؛ رویکرد خود شفقت‌ورزی است (وینتر[۱۱] و همکاران، ۲۰۲۲). شفقت به خود، در ارتباط بودن با درد و رنج خود به جای اجتناب و یا قطع ارتباط با آن، ایجاد تمایل به رفع آن رنج و مهربانی کردن با خود است (نف[۱۲] و همکاران، ۲۰۲۱؛ گریمن[۱۳] و همکاران، ۲۰۱۹). خودشفقتی همچنین شامل قضاوت‌های غیرواقعی نسبت به درد، بی‌کفایتی و شکست‌هاست؛ چراکه تجربه فردی بخشی از تجارب بزرگ‌تر فرد است (تورک و والر[۱۴]، ۲۰۲۰). مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهند که زنان نسبت به مردان شفقت کمتری به خود نشان می‌دهند و این ممکن است به این دلیل باشد که زنان اغلب نقش اجتماعی مراقبتی را به عهده دارند (کاتز[۱۵]، ۲۰۲۲). ریپول-نانیز و نایسمیث[۱۶] (۲۰۲۲) و آلتاویلا و استرودویک[۱۷] (۲۰۲۲) نیز اذعان می‌کنند برخورداری از شفقت به خود بر بهبود روابط زوجین آسیب دیده از روابط فرازناشویی مؤثر است. مطالعه واسپر[۱۸] و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که مشاوره گروهی با رویکرد شفقت، راهبردهای تنظیم هیجان غیرانطباقی را کاهش و راهبردهای انطباقی و همچنین عواطف مثبت در زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی زنان را افزایش داد. از سویی شفقت به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجانی مؤثر که زمینه برای شکل‌گیری عواطف مثبت و مهرورزی را بیش از پیش فراهم می‌کند، می‌تواند تأثیر به سزایی بر مهار و پرخاشگری ناشی از آسیب‌های روابط فرازناشویی داشته باشد (کومار[۱۹] و همکاران، ۲۰۲۲).

به‌طور کلی زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی به دلیل اینکه خود را در این خیانت مقصر می‌دانند، بیش از سایر زنان عواطف منفی بالا و اسناد خصمانه بیشتری را تجربه می‌کنند. از آنجا که توجه به اسناد خصمانه و عاطفه مثبت و آموزشی که به طور اثر بخش بتواند این دو متغیر را در این گروه از زنان کنترل کند و در کاهش آسیب‌های مرتبط با روابط فرا زناشویی در افراد مبتلا تأثیر مفیدی بگذارد، لازم است به‌طور علمی مورد پژوهش قرار گیرد. بنابراین، پرداختن به تاثیر درمان شفقت‌ورز در کاهش آسیب‌های ناشی از تعارضات و روابط فرا زناشویی دارای اهمیت فراوانی است؛ همچنین از آنجا که مداخله نکردن در بهبود عواطف مثبت و کاهش اسناد خصمانه و همچنین

1 - Bruce
2 - hostile
3 - Lişman & Holman
4 - Abreu-Afonso
5 - Zajenkowska
6- Dodge & Price
7 - Buck
8- Quan
9- Nisanci & Nisanci
10 - Jiao
11 - Winter
12 - Neff
13 - Greenman
14 - Turk & Waller
15 - Cates
16 - Ripoll-Núñez & Naismith
17 - Altavilla & Strudwick
18 - Vosper
19 - Kumar

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.8.6]

تبعات منفی افشای احتمالی خیانت برای همسران، می‌تواند به افزایش آسیب‌های اجتماعی همچون اعتیاد، طلاق و ... دامن زند و هزینه‌های سنگین درمانی را بر دوش سیستم بهداشتی، درمانی و قضایی کشور تحمیل کند، ضرورت پیشگیری از این آسیب‌ها و تبعات منفی گوناگون آن ذکر شده و با توجه به خلأ پژوهشی موجود در کشور درباره آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت‌ورزی در زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر به عنوان یک آسیب، هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت ورزی بر عاطفه مثبت و اسناد خصمانه در زنان آسیب‌دیده از روابط فرا زناشویی است.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و گروه کنترل با مرحله پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی بود که جهت استفاده از خدمات روان‌شناختی در آبان ماه ۱۴۰۰ لغایت بهمن ۱۴۰۰ به کلینیک‌های روان‌شناسی (تحت پوشش سازمان بهزیستی) در شهر تهران مراجعه کرده بودند. نمونه این پژوهش شامل ۳۰ نفر از این زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی بود که تمایل به شرکت در پژوهش را داشتند و به صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. سپس، از میان نمونه پژوهش بطور تصادفی ۱۵ نفر در گروه گواه و ۱۵ نفر در دو گروه مداخله (آموزش مهارت های مبتنی بر بر شفقت ورزی) جایگزین شدند. هر دو گروه ازنظر سن و سطح تحصیلات همگن شدند و این همگنی از طریق آزمون t دونمونه‌ای و مجذور خی تائید شد. معیارهای ورود به نمونه شامل زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی، سطح تحصیلات حداقل دیپلم، سن بین ۲۰ تا ۴۰ سال، عدم ابتلا به سایراختلالات روانی و شخصیتی که از طریق روانپزشک کلینک‌های مورد مطالعه بررسی شد، عدم شرکت همزمان در سایر برنامه های درمانی ،عدم دریافت مشاوره فردی یا دارو درمانی و اعلام رضایتمندی و امکان شرکت در جلسات درمان در زمان اجرای پژوهش و ملاک های خروج از مطالعه نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه، عدم همکاری در طول جلسات درمانی، شروع به مصرف داروهای روانگردان، شرکت همزمان در سایر برنامه‌های درمانی روان‌شناختی و دریافت مشاوره فردی یا دارو درمانی بود. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش به‌تمامی افراد نمونه اطمینان داده شد که اسمی از آن‌ها در هیچ قسمت پژوهش ذکر نخواهد شد و تنها از نتایج داده‌ها استفاده می‌شود. به‌منظور انجام پژوهش یک جلسه توجیهی برگزار شد و فرم رضایت‌نامه و پرسشنامه حاوی اطلاعات دموگرافیک بین شرکت-کنندگان توزیع شد. باهدف ناشناس بودن و برای اینکه حریم خصوصی شرکت‌کنندگان تضمین شود، برای هر شرکت‌کننده کد متناسب اختصاص داده شد. پس از انتخاب و گمارش شرکت‌کنندگان و قبل از اجرای جلسات درمان، شرکت‌کنندگان هر دو گروه از طریق پرسشنامه‌های اسناد خصمانه آرنتز و همکاران (۲۰۰۳) و کنترل عواطف ویلیامز و همکاران (۱۹۹۷) مورد ارزیابی قرار گرفتند. سپس گروه آزمایشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت‌ورزی را تحت مداخله ۸ جلسه‌ای و بر اساس جلسات ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یک‌بار قرار گرفتند. گروه گواه نیز مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات مداخله شرکت کنندگان هر دو گروه مجدداً با ابزار پژوهش مورد ارزیابی قرار گرفتند. همچنین بعد از دو ماه از گذشت مداخله نیز مجددا هر دو گروه با ابزار پژوهش مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند. داده‌های حاصل از پژوهش با استفاده از SPSS ویراست ۲۶ و روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

پرسشنامه کنترل عواطف (ACQ)[1]: این پرسشنامه ۴۲ سوالی توسط ویلیامز[2] و همکاران در سال ۱۹۹۷ در چهار بعد خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت می‌باشد. نمره سوالات هر بعد در یک طیف لیکرتی ۷ گزینه‌ای ۱= به شدت مخالفم تا ۷= به شدت موافقم نمره‌گذاری می‌شود. پایایی بازآزمایی این پرسشنامه بعد از ۴ هفته برای بعد خشم ۰/۷۳ و ۰/۷۲ بعد خلق افسرده ۰/۷۶ و ۰/۹۱ بعد اضطراب ۰/۷۷ و ۰/۸۹ و بعد عاطفه مثبت ۰/۶۶ و ۰/۸۴ و روایی همگرایی با زیر مقیاس عاطفه مثبت پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی واتسون و همکاران (۱۹۸۸) r-۰/۳۶ و روایی واگرایی آن نیز با زیر مقیاس عاطفه‌ی منفی پرسشنامه واتسون و همکاران r=۰/۵۸ به دست آمده است (ویلیامز و همکاران، ۱۹۹۷ به نقل از میلز[3] و همکاران، ۲۰۱۸). ضریب پایایی پرسشنامه کنترل عواطف به وسیله دهش (۱۳۸۸) مورد بررسی قرار گرفت که مقدار آلفای کرونباخ بعد خشم برابر ۰/۵۳، در بعد خلق افسرده ۰/۸۴، در بعد اضطراب برابر ۰/۶۴ و بعد عاطفه

1. Affections Control Questionnaire
2 - Williams
3 - Mills

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.8.6]

مثبت برابر با ۰/۶۰ برآورد شده است که نشان دهنده مناسب بودن مقیاس کنترل عواطف است (به نقل از هوشمند، ۱۳۹۸). روایی این پرسشنامه در پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۹۱) از طریق همبستگی بین متغیرها محاسبه شد که نتایج آن خشم و کنترل عواطف (r=۰/۷۶۵)، خلق افسرده و کنترل عواطف (r=۰/۷۵۱)، اضطراب و کنترل عواطف (r=۰/۸۷۱) و عاطفه مثبت و کنترل عواطف (r=۰/۸۴۴) بود که روایی مطلوب را نشان می‌دهد (طهماسبیان و همکاران، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای بعد خشم ۰/۷۰، بعد خلق افسرده ۰/۸۲، بعد اضطراب ۰/۷۹ و بعد عاطفه مثبت ۰/۷۳ به دست آمد.

پرسشنامه اسناد خصمانه (HDQ)[1]: پرسشنامه اسناد خصمانه توسط آرنتز و همکارانش (۲۰۰۳) در جهت اندازه‌گیری اسناد خصمانه تهیه‌شده است که حاوی ۲۰ آیتم است که هریک از آیتم‌ها در قالب ۵ درجه‌ای لیکرت (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود. در راستای پیشگیری از یکنواختی پاسخ‌های آزمون شنوندگان، برخی از سؤالات این پرسشنامه به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. برای بررسی روایی پرسشنامه اسناد خصمانه آرنتر از طریق وارسی روایی سازه با تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. شاخص‌های CFI، AGFI و GFI به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۲ و ۰/۹۵ بر برازش مطلوب و مناسب دلالت داشته و شاخص‌های RMSEA و RMR به ترتیب برابر ۰/۰۶۴ و ۰/۰۴۲ برازش نسبتا مطلوب را گزارش کردند که روایی این پرسشنامه را مورد قرار می‌دهند (دیدوچی حاضار[2] و همکاران، ۲۰۱۹). در راستای بررسی پایایی پرسشنامه، آرنتز و همکاران (۲۰۰۳)، از روش بازآزمایی در فاصله زمانی سه ماهه استفاده نموده‌اند که نتایج نشانگر همبستگی مثبت و قابل‌توجه ۰/۷۹ بین دو مرحله آزمون بوده است (به نقل از برینان[3] و همکاران، ۲۰۱۰). پایایی آن در نمونه ایرانی براساس سه روش همسانی درونی، بازآزمایی و تنصیفی محاسبه شد که برای کل پرسشنامه به ترتیب اعتبار ۰/۹۳، ۰/۹۵ و ۰/۹۷ به دست آمد. روایی همزمان از طریق اجرای همزمان با پرسشنامه SCL-90 انجام شد که ضریب همبستگی ۰/۵۶ حاصل آن بود. ضرایب همبستگی با نمره کل در حد رضایت بخش و بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۸ متغیر بود (ابهر زنجانی و همکاران، ۱۴۰۱). ضریب آلفای کرونباخ گزارش‌شده در پژوهش حاضر ۰/۸۷ بود.

آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت ورزی[4]: جلسات آموزش خود شفقت ورزی بر اساس رویکرد گیلبرت[5] (۲۰۱۴) بود. این رویکرد شامل ۸ جلسه است و شامل جلسات زیر می شود.

جدول ۱. جلسات آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت ورزی گیلبرت (۲۰۱۴)

جلسه	محتوا
	اجرای پیش آزمون- آشنایی درمانگر و اعضای گروه با یکدیگر، گفتگو درباره هدف تشکیل جلسات و ساخت کلی آن، بررسی
جلسه اول	انتظارات از برنامه جلسه اول درمانی، آشنایی با اصول کلی درمان متمرکز بر شفقت و تمایز شفقت با تأسف برای خود، توضیح و تشریح شفقت: اینکه شفقت چیست و چگونه می‌توان از طریق آن بر مشکلات فائق آمد.
جلسه دوم	آموزش ذهن آگاهی همراه با تمرین جلسه دوم وارسی بدنی و تنفس، آشنایی با سیستم‌های مغزی مبتنی بر شفقت، آشنایی با خصوصیات افراد شفقت ورز، شفقت نسبت به دیگران، پرورش احساس گرمی و مهربانی نسبت به خود، پرورش و درک اینکه دیگران نیز نقایص و مشکلاتی دارند (پرورش حس اشتراکات انسانی) در مقابل احساسات خودتخریب گرانه.
جلسه سوم	آموزش افزایش گرمی و انرژی، ذهن آگاهی، پذیرش، خرد و قدرت، گرمی و عدم قضاوت، ترغیب آزمودنی‌ها به خودشناسی و بررسی شخصیت خود به عنوان شفقت ورز یا غیر شفقت ورز با توجه به مباحث آموزشی.
جلسه چهارم	کاربرد تمرین‌های پرورش ذهن شفقت ورزی، ارزش شفقت، همدلی و همدردی نسبت به خود و دیگران، آموزش سبک‌ها و روش های ابراز شفقت،شفقت کلامی، شفقت عملی، شفقت مقطعی و شفقت پیوسته و به کارگیری این روش ها در جلسه پنجم.
جلسه پنجم	به کار گیری این روش ها در زندگی روزمره و برای دیگران. آموزش مهارت‌های شفقت در حوزه‌های توجه شفقت ورز، استدلال شفقت ورز، رفتار شفقت ورز، تصویرپردازی شفقت ورز، احساس شفقت ورز و ادراک شفقت ورز، ایفای نقش فرد در سه بعد وجودی خود انتقادگر، خود انتقاد شونده و خود شفقت ورز با استفاده از تکنیک صندلی خالی گشتالت، پیدا کردن لحن و تن صدای خود انتقادگر و خود شفقت¬گر درونی هنگام گفتگوی درونی و مشابهت آن با الگوی گفتگوی آدمهای مهم زندگی مانند پدر و مادر. پر کردن جدول هفتگی افکار انتقادگر، افکار و رفتار شفقت ورز.

1 - Hostile Documents Questionnaire
2 - Dyduch-Hazar
3 - Brennan
4 - Teaching skills based on compassion
5 - Gilbert

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.8.6]

جلسه ششم	آموزش تکنیک‌های تصویرپردازی ذهنی شفقت ورز، تنفس تسکین بخش ریتمیک، ذهن آگاهی و نوشتن نامه شفقت ورز
جلسه هفتم	جمع بندی و نتیجه گیری و پاسخگویی به سؤالات اعضا و ارزیابی کل جلسات، تشکر و قدردانی از اعضا جهت شرکت در جلسات.
جلسه هشتم	آماده‌سازی برای پایان درمان، مرور مفاهیم گفته شده در جلسات قبل و رفع ابهامات، انجام اعمالی که خارج از درمان و استفاده در زندگی که باید انجام دهند، توزیع پرسشنامه‌ها و هماهنگی برای تحویل همچنین توافق برای تکمیل پرسشنامه‌های جلسات پیگیری

یافته‌ها

میانگین سن گزارش‌شده برای نمونه پژوهش حاضر به تفکیک گروه‌ها؛ برای گروه آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت‌ورزی ۳±۰۳ ۳۶/۹ و در گروه گواه ۳/۹± ۳۸/۳ گزارش شد. حداقل سن شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۲۸ و حداکثر سن ۴۰ گزارش شد. همچنین با توجه به سطح معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵؛ تفاوت معناداری بین دو گروه از یکدیگر وجود نداشت و دو گروه ازنظر سن همگن بودند. همچنین میانگین گزارش شده برای مدت زمان ازدواج برای گروه آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت‌ورزی ۱/۸۹± ۶/۲۰ و برای گروه گواه ۲/۲۶± ۵/۴۶ گزارش شد. حداقل زمان ۲ و حداکثر زمان ۱۰ سال گزارش شد. همچنین سطح تحصیلات گروه آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت-ورزی به ترتیب ۱۳/۳ درصد (دیپلم)، ۴۰/۳ درصد (کارشناسی)، ۴۶/۴ درصد (کارشناسی ارشد) و در گروه گواه ۱۰ درصد (دیپلم)، ۵۳/۳ درصد (کارشناسی) و ۳۶/۷ درصد (کارشناسی ارشد) بودند. همچنین با توجه به سطح معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ تفاوت معناداری بین دو گروه از نظر سن، سطح تحصیلات و مدت زمان ازدواج یکدیگر وجود نداشت نتیجه یافته‌های توصیفی پژوهش به تفکیک سه مرحله پژوهش در دو گروه در جدول ۲ ارائه‌شده است.

جدول ۲. شاخص توصیفی عاطفه مثبت و اسناد خصمانه در بین دو گروه و در سه زمان قبل و بعد از مداخله و پیگیری

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
عاطفه مثبت	آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت‌ورزی	۷۰/۸	۵/۱۹	۶۱/۹	۴/۴۹	۶۲	۵/۸۳
	گواه	۷۱/۰۶	۶/۱۹	۷۰/۷	۶/۲۹	۷۱/۳	۶/۸۳
اسناد خصمانه	آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت‌ورزی	۵۰/۳	۶/۹۲	۳۹/۸	۶/۵۳	۴۱/۱	۷/۴۲
	گواه	۴۹/۴	۶/۱۹	۴۸/۸	۷/۰۵	۴۹/۶	۷/۳۵

جدول ۲ میانگین متغیرهای عاطفه مثبت و اسناد خصمانه را در دو گروه نشان می‌دهد همین‌طور که مشاهده می‌شود؛ این متغیرها در بین دو گروه مورد مطالعه در پیش‌آزمون تفاوت چندانی دیده نمی‌شود؛ اما بعد از مداخله گروه مداخله تفاوت چشمگیری را نسبت به گروه گواه در مقایسه با قبل از مداخله نشان می‌دهد؛ همچنین این تفاوت در مرحله پیگیری نیز قابل‌مشاهده است.

نتایج آزمون شاپیرو ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها و به عنوان یکی از پیش‌فرض‌های تحلیل اندازه‌گیری مکرر نشان داد که در سطح معناداری (p>۰/۰۵) داده‌های جمع‌آوری شده، در همه متغیرهای گروه آزمایش و گواه نرمال است و پیش فرض طبیعی بودن یا همان پارامتریک بودن داده‌ها رعایت شده است. همچنین جهت بررسی تقارن مرکب ماتریس کوواریانس از آزمون باکس استفاده شد که نتایج آن در متغیر عاطفه مثبت (۱۹۱/۹=آماره ام‌باکس، F=۲/۷۵، P<۰/۰۱) و در متغیر اسناد خصمانه (۲۱۶/۶=آماره ام‌باکس، F=۳/۱۱، P<۰/۰۱)، که سطح معنی‌داری میزان F به‌دست‌آمده کمتر از ۰/۰۵ گزارش شد. این نتیجه بدان معنی است که فرض همگنی ماتریس کوواریانس مورد تائید قرار نمی‌گیرد ولی با توجه به برابری تعداد گروه‌ها می‌توان از این فرض چشم‌پوشی کرد. همچنین در این متغیر کرویت ماچلی برای متغیر عاطفه مثبت (۰/۰۰۱= آماره موشلی، ۳۴۷/۶= توزیع خی دو، P<۰/۰۱) و برای متغیر اسناد خصمانه (۰/۰۰۱= آماره موشلی، ۴۰۴/۹= توزیع خی دو، P<۰/۰۱) گزارش شد که چون آزمون کرویت ماچلی بالاتر از ۰/۰۵ نیست، از آزمون محافظه‌کارانه‌ای چون گرین هاوس گیسر برای تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر استفاده شد؛ همچنین همگنی واریانس گروه‌ها برای متغیر عاطفه مثبت (F=۰/۱۴۵، P>۰/۰۵) و اسناد خصمانه (F=۰/۴۴۰، P>۰/۰۵) گزارش شد که نشان‌دهنده تائید همگنی واریانس‌ها است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.8.6]

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر

اثر		نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی۱	درجه آزادی۲	سطح معنی‌داری	مجذور ایتای تفکیکی
عاطفه مثبت و		آزمون پیلایی	۰/۸۹۰	۲۱/۲	۵	۲۴	۰/۰۰۱	۰/۸۹۰
اسناد خصمانه	گروه * عامل	آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۱۰	۲۱/۲	۵	۲۴	۰/۰۰۱	۰/۸۹۰
		آزمون اثر هتلینگ	۸/۱۱	۲۱/۲	۵	۲۴	۰/۰۰۱	۰/۸۹۰
		آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۸/۱۱	۲۱/۲	۵	۲۴	۰/۰۰۱	۰/۸۹۰

چنانکه اطلاعات جدول ۳ نشان می‌دهد، متغیرهای پژوهش در گروه مداخله، با کنترل اثر پیش‌آزمون، شاخص لاندای ویلکز در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. (Wilks Lambda =۰/۱۱۰ ، F=۲۱/۲، P= ۰/۰۰۱، η^2 =۸۹۰/). مجذور سهمی اتا حامی از آن است که ۸۹ درصد از تغییرات هم‌زمان متغیرهای وابسته (عاطفه مثبت و اسناد خصمانه) مرتبط به گروه (آموزش مهارت های مبتنی بر شفقت‌ورزی) است. بنابراین گزارش نتایج دقیق در اثرات ساده و تعاملی به شرح جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر ۲×۳ به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت‌ورزی بر عاطفه مثبت و اسناد خصمانه در زنان آسیب دیده از روابط فرا زناشویی

	نام آزمون	F	معناداری	اندازه اثر	توان آماری
	اثر اصلی گروه	۹۴/۲	۰/۰۰۱	۰/۷۷۱	۱
عاطفه مثبت	اثر اصلی سه مرحله اجرا	۱۳/۵	۰/۰۰۱	۰/۳۲۷	۱
	اثر اصلی گروه	۱۲/۹	۰/۰۰۱	۰/۳۱۵	۱
اسناد خصمانه	اثر اصلی سه مرحله اجرا	۶/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۱۸۵	۱

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که اثر اصلی گروه برای عاطفه مثبت (η^2 =۷۷۱/، P <۰/۰۵، F=۹۴/۲) و برای اسناد خصمانه (η^2 =۳۱۵/، P <۰/۰۵، F=۱۲/۹) معنادار هستند؛ یعنی بین دو گروه از نظر میانگین عاطفه مثبت و اسناد خصمانه تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد در متغیر عاطفه مثبت اثر اصلی سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (η^2 =۳۲۷/، P <۰/۰۵، F=۱۳/۵) معنادار است. همچنین در متغیر اسناد خصمانه نیز اثر اصلی سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (η^2 =۱۸۵/، P <۰/۰۵، F=۶/۳۷) معنادار است. به عبارتی بین نمرات عاطفه مثبت و اسناد خصمانه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با لحاظ کردن گروه‌های مختلف آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود دارد. در ادامه بررسی تفاوت‌های مشاهده شده در اثر اصلی زمان (سه مرحله اجرا) از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. آزمون بونفرونی برای مقایسه عاطفه مثبت و اسناد خصمانه در سه مرحله

متغیر	مرحله I	مرحله J	تفاوت میانگین (I-J)	معناداری
عاطفه مثبت	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۹/۹۸	۰/۰۰۱
		پیگیری	۱۱/۴	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۹/۶۷	۰/۰۰۱
کنترل عواطف		پیگیری	-۱۴/۳	۰/۰۰۱

با توجه به جدول ۵ می‌توان مشاهده کرد که به طور کلی نمرات عاطفه مثبت زنان آسیب دیده از روابط فرا زناشویی از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری افزایش یافته است که این نشان دهنده تاثیر آموزش آمهارت‌های مبتنی بر شفقت‌ورزی در این زنان است؛ به طوری‌که تفاوت بین مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون (p<۰/۰۵، d=-۹/۹۸)و پیش‌آزمون پیگیری (p<۰/۰۵، d=۱۱/۴) معنادار است که نشان دهنده تأثیر مداخله پژوهش در این متغیر است. همچنین در متغیر اسناد خصمانه تفاوت بین مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون (p<۰/۰۵، d=-۹/۶۷)و

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.8.6]

پیش‌آزمون پیگیری (p<۰/۰۵، d=-۱۴/۳) معنادار است که نشان دهنده تأثیر مداخله پژوهش در متغیر اسناد خصمانه است. با توجه به جدول ۲ همچنین می‌توان گفت که به طور کلی اسناد خصمانه از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری کاهش را نشان می‌دهد که نشان دهنده تاثیر آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت‌ورزی بر کاهش اسناد خصمانه است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت های مبتنی بر شفقت‌ورزی بر عاطفه مثبت و اسناد خصمانه انجام شد. نتیجه حاصل از پژوهش حاضر نشان داد آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت‌ورزی برعاطفه مثبت در زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی مؤثر است. نتیجه حاصل با نتایج پژوهشگرانی چون مولر و همکاران (۲۰۲۲)، یانگ و همکاران (۲۰۲۲)، نفیسا و همکاران (۲۰۲۲)، کوردونیه (۲۰۲۲) و داتو و همکاران (۲۰۲۲) همسو است. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت: شفقت ورزی موجب می‌شود تا افراد به زندگی مشتاق‌تر باشند؛ افراد با ذهن مشفق بیشتر تحت تأثیر انگیزه‌های درونی خود قرار می‌گیرند و زمان مواجهه با مشکل‌ها و چالش‌های بزرگ و سخت، کمتر از شکست و ناکامی می‌هراسند (نفیسا و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین به دلیل اینکه شفقت خود، عاملی مؤثر برای تعادل عاطفی بوده، موجب احساس مراقبت از خود و آگاهی یافتن و نگرش بدون داوری به نابسندگی و شکست‌های خویش می‌شود (کوردونیه، ۲۰۲۲)؛ ازاین‌جهت می‌تواند عاطفه مثبت را بهبود بخشد. از سویی شفقت به خود مستلزم آن است که فرد احساس‌هایش را بازگو کند که این فرایند موجب شکستن چرخه در خود فرورفتن می‌شود و احساس خودمداری و تنهایی کاهش و هم‌زمان احساس به هم‌پیوستگی و ارتباط افزایش می‌یابد و موجب بهبود عاطفه مثبت می‌گردد (مولر و همکاران، ۲۰۲۲).

در تبیین پایدار بودن تأثیر آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت‌ورزی بر عاطفه مثبت می‌توان گفت درمان مبتنی بر شفقت با تأکید بر تجربه هیجانات ناخوشایند و عدم سرکوب یا فرار از آن‌ها و مؤلفه‌های بعد اشتیاق (انگیزه مراقبت و توجه به‌سلامتی، حساسیت، همدردی، تحمل پریشانی، همدلی، دیدگاه غیر قضاوتی) که باعث می‌شود فرد با استفاده از به هوشیاری، تجربه هیجانی خود را بشناسد و سپس نگرشی مشفقانه نسبت به احساسات منفی خود پیدا کند و دیگر از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌شود، بلکه فرد با مهربانی و نوعی مهرورزی نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود و احساسات اشتراکات انسانی و اعتراف به اینکه همه انسان‌ها دارای نقص هستند و اشتباه می‌کنند، به آن‌ها نزدیک می‌شود (داتو و همکاران، ۲۰۲۲)؛ بنابراین پایدار بودن تأثیر این درمان بر حساسیت اضطرابی قابل توجیه است.

همچنین یافته پژوهش حاضر نشان داد آموزش مهارت های مبتنی بر شفقت‌ورزی بر اسناد خصمانه در زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی مؤثر است. این یافته با نتایج پژوهشگرانی چون آبریو- آفونزو (۲۰۲۲)، کاتز و همکاران (۲۰۲۲) و کوآن و همکاران (۲۰۱۹) همسو است. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت: شفقت به خود نقش مؤثری در تنظیم هیجانات و اسنادهای خصمانه دارد. به‌این‌ترتیب وجود نگرش مشفقانه در افراد، به آن‌ها کمک می‌کند میان خود و دیگران پیوند احساس کنند و به‌واسطه این احساس بر خشم خود غلبه نمایند؛ به نظر می‌رسد سطح بالای شفقت به افزایش انگیزه برای حل‌وفصل چالش‌های بین فردی، حل مسئله سازنده و ثبات رفتاری منجر می‌شود (کاتز و همکاران، ۲۰۲۲).

در تبیین پایدار بودن این درمان بر اسناد خصمانه زنان آسیب دیده از روابط فرا زناشویی می‌توان گفت: شفقت به خود به‌وسیله متعادل کردن واکنش‌های افراد به اتفاقات ناگوار، باعث افزایش تحمل ناکامی و انعطاف‌پذیری می‌شود. درواقع شفقت نسبت به خود مستلزم پذیرش این نکته است که رنج، شکست و نابسندگی‌ها بخشی از شرایط انسانی است و همه انسان‌ها و ازجمله خود فرد مستحق مهربانی و شفقت است (آبریو- آفونزو، ۲۰۲۲)؛ همچنین این درمان با بازسازی تعاملات به فرد کمک می‌کند تا در مورد ترس‌ها و نگرانی‌هایی که از رابطه خود دارد صحبت کند؛ در حقیقت یاد می‌گیرد که در مورد نیازهای خود صحبت کند و با مسئولیت بیشتری واکنش نشان دهد و قادر خواهد بود عواطف خود را شناسایی، اصلاح و مدیریت کند. بنابراین با توانایی بیشتر در کنترل اسناد خصمانه همراه است (گرینمن و همکاران، ۲۰۱۹).

به‌طورکلی نتایج حاکی از اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت‌ورزی بر بهبود عاطفه مثبت و کاهش اسناد خصمانه در زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی بود. به طور کلی این درمان موجب شد که افراد نسبت به موقعیت، آگاه و هشیار باشند، احساسات و هیجان‌های خود را بشناسند، بنابراین از علت این احساسات باخبر شده و هیجان‌های خود را به شیوه سالم مدیریت کردند؛ پس این روش

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.8.6]

درمانی به‌عنوان یک روش درمانی کارآمد، کاربردی و مؤثر قابلیت استفاده و کاربرد در مراکز و کلینیک‌های درمانی را در جهت بهبود سلامت روان افراد آسیب دیده از این اتفاق است. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به روش نمونه‌گیری هدفمند و حجم پایین نمونه اشاره کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش قدرت تعمیم پذیری در پژوهش‌های آتی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و حجم نمونه بالاتر استفاده شود.

منابع

ابهر زنجانی، ف؛ توزنده جانی، ح؛ امانی، پ. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر اسناد خصمانه و تحمل آشفتگی در دانش‌آموزان مبتلا به اختلال وسواسی- اجباری. *اصول بهداشت روانی*، ۲۴(۲)، ۸۲- ۷۵.

شهابی، ش؛ غلامرضا، ثناگوی م. (۱۳۹۸). اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر نگرش به روابط فرا زناشویی و دلزدگی زناشویی زوجین. ۷ (۱)، ۸۷ - ۹۴. https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=54821

طهماسبیان، ح.ا؛ خزایی، ح.ا؛ عارفی، م؛ سعیدی پور، م؛ حسینی، س.ع. (۱۳۹۳). هنجاریابی آزمون مقیاس کنترل عواطف. مجله علوم پزشکی کرمانشاه، ۱۸(۶)، ۳۵۴- ۳۴۹. https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=237355

هوشمند، ع. (۱۳۹۸). *بررسی رابطه تاب آوری تحصیلی، امید و کنترل عواطف با افکار خودکشی در دانش آموزان پسر دوره متوسطه دوم شهرستان سردشت*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور استان کردستان، مرکز پیام نور سنندج. www.irandoc.ir

Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I., & Leal, I. (2022). How Couple's Relationship Lasts Over Time? A Model for Marital Satisfaction. *Psychological Reports*, *125*(3), 1601-1627. https://doi.org/10.1177/0033294121100006

Altavilla, A., & Strudwick, A. (2022). Age Inclusive Compassion-Focused Therapy: a Pilot Group Evaluation. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1-22. https://doi.org/10.1007/s41811-022-00132-2

Aman, J., Abbas, J., Lela, U., & Shi, G. (2021). Religious affiliation, daily spirituals, and private religious factors promote marital commitment among married couples: does religiosity help people amid the COVID-19 crisis?. *Frontiers in psychology*, *12*. doi: 10.3389/fpsyg.2021.657400

Anwar, S., Riaz, M. N., & Ahmed, F. (2022). Relationship between Attitude towards Infidelity, Difficulty in Emotion Regulation and Mental Health Issues among Married Individuals. *Pakistan Languages and Humanities Review*, *6*(2), 536-548. https://ojs.plhr.org.pk/journal/article/view/77

Asadu, N., & Egbuche, M. (2020). Effect of Marital Infidelity on the Family: A Perception Study of Ihe/Owerre in Nsukka Local Government Area of Enugu State. *Renaissance University Journal of Management and Social Sciences, 6 (1)*, 21-31. http://rujmass.com/Journals/rujmass_2020_003

Astuti, V. W., & Lestari, S. (2022). Psychological Condition of Women Who Divorced Due to Husbands' Infidelity. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *7*(1), 61-74. https://doi.org/10.33367/psi.v7i1.2084

Barraca, J., & Polanski, T. X. (2021). Infidelity treatment from an integrative behavioral couple therapy perspective: Explanatory model and intervention strategies. *Journal of Marital and Family Therapy*, *47*(4), 909-924. https://doi.org/10.1111/jmft.12483

Batabyal, A. A. (2018). Marital infidelity: A game-theoretic analysis. *Journal of Quantitative Economics*, *16*(1), 227-233. https://doi.org/10.1007/s40953-017-0081-8

Brennan, N. M., Daly, C. A., & Harrington, C. S. (2010). Rhetoric, argument and impression management in hostile takeover defence documents. *The British Accounting Review*, *42*(4), 253-268. https://doi.org/10.1016/j.bar.2010.07.008

Brewer, R. (2019). The "perpetual hazard": Middle New Zealand attitudes to marital infidelity in the agony aunt columns of the New Zealand Woman's Weekly, 1950 editions. *Back Story Journal of New Zealand Art, Media & Design History*, (7), 95-109. https://doi.org/10.24135/backstory.vi7.51

Bruce, C. (2022). The End of Monogamy? An Exploration of Non-monogamous Relationship Dynamics. *Canadian Journal of Family and Youth/Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse*, *14*(2), 82-91. https://journals.library.ualberta.ca/cjfy/index.php/cjfy/article/view/29769

Buck, B., Browne, J., Gagen, E. C., & Penn, D. L. (2020). Hostile attribution bias in schizophrenia-spectrum disorders: Narrative review of the literature and persisting questions. *Journal of Mental Health*, 1-18. https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1739240

Cates, R. S. (2022). Neuro-linguistic Programming (NLP) as a Treatment for Compassion Fatigue ("Burnout") in Health Care Providers. *Lynchburg Journal of Medical Science*, *4*(3), 22. https://digitalshowcase.lynchburg.edu/dmscjournal/vol4/iss3/22/

Cordonnier, S. R. (2022). The Effectiveness of Attachment Injury Resolution Protocol (AIRP) in Reducing Marital Distress and Improving Marital Satisfaction in the Areas of Communication, Commitment, and Trust in High-Conflict Couples Affected by Infidelity. https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/3503/

Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., McInerney, D. M., & Cayubit, R. F. (2022). The effects of gratitude and kindness on life satisfaction, positive emotions, negative emotions, and COVID-19 anxiety: An online pilot experimental study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *14*(2), 347-361. https://doi.org/10.1111/aphw.12306

Dew, J., Trujillo, S., & Saxey, M. (2022). Predicting marital financial deception in a national sample: A person-centered approach. *Family Relations*. 71(4), 1497- 1514. https://doi.org/10.1111/fare.12654

Dong, S., Dong, Q., & Chen, H. (2022). Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency. *Journal of affective disorders*, *299*, 682-690. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.079

Dong, S., Dong, Q., & Chen, H. (2022). Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency. *Journal of affective disorders*, *299*, 682-690. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.079

Dyduch-Hazar, K., Mrozinski, B., & Golec de Zavala, A. (2019). Collective narcissism and in-group satisfaction predict opposite attitudes toward refugees via attribution of hostility. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1901. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01901

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.8.6]

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, *53*(1), 6-41. https://doi.org/10.1111/bjc.12043
Greenman, P. S., Johnson, S. M., & Wiebe, S. (2019). Emotionally focused therapy for couples: At the heart of science and practice. https://doi.org/10.1037/0000101-018
Jeanfreau, M. M., & Mong, M. (2019). Barriers to marital infidelity. *Marriage & Family Review*, *55*(1), 23-37. https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1518821
Jiao, J. (2021). Family communication patterns and emerging adults' attachment with parents and romantic partners. *Communication Research Reports*, *38*(4), 229-240. https://doi.org/10.1080/08824096.2021.1922373
Kumar, S. A., Franz, M. R., DiLillo, D., & Brock, R. L. (2022). Promoting resilience to depression among couples during pregnancy: The protective functions of intimate relationship satisfaction and self-compassion. *Family Process*, e12788. https://doi.org/10.1111/famp.12788
Kyegombe, N., Stern, E., & Buller, A. M. (2022). "We saw that jealousy can also bring violence": A qualitative exploration of the intersections between jealousy, infidelity and intimate partner violence in Rwanda and Uganda. *Social Science & Medicine*, *292*, 114593. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114593
Lişman, C. G., & Holman, A. C. (2022). Innocent cheaters: a new scale measuring the moral disengagement of marital infidelity. *Studia Psychologica*, *64*(2), 214-227. https://doi.org/10.31577/sp.2022.02.849
Luo, W., & Yu, J. (2022). Sexual infidelity among the married in China. *Chinese Journal of Sociology*, *8*(3), 374-397. https://doi.org/10.1177/2057150X221108574
Mills, E. G., Dhillo, W. S., & Comninos, A. N. (2018). Kisspeptin and the control of emotions, mood and reproductive behaviour. *Journal of Endocrinology*, *239*(1), R1-R12. https://doi.org/10.1530/JOE-
Müller, R., Segerer, W., Ronca, E., Gemperli, A., Stirnimann, D., Scheel-Sailer, A., & Jensen, M. P. (2022). Inducing positive emotions to reduce chronic pain: a randomized controlled trial of positive psychology exercises. *Disability and Rehabilitation*, *44*(12), 2691-2704. https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1850888
Nafisa, H., & Ratnasari, Y. (2022, April). Prediction of Attitudes Towards Infidelity among Married Individuals Based on Marital Satisfaction and Grateful Disposition. In *3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)* (pp. 1593-1599). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.257
Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The development and validation of the state self-compassion scale (long-and short form). *Mindfulness*, *12*(1), 121-140. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4
Nisanci, Z., & Nisanci, A. (2022). Between-Reporter Agreement Among Couples: Exploring Nonlinear Patterns in Marital Conflict. *Journal of Interpersonal Violence*, 08862605221118963. https://doi.org/10.1177/08862605221118963
Olamijuwon, E., Odimegwu, C., & Chemhaka, G. (2021). Involuntary Childlessness and Marital Infidelity Among Women in Sub-Saharan African Countries: An Assessment of the Moderating Role of Women's Education. *Archives of Sexual Behavior*, *50*(2), 601-614. https://doi.org/10.1007/s10508-020-01770-3
Quan, F., Yang, R., Zhu, W., Wang, Y., Gong, X., Chen, Y., ... & Xia, L. X. (2019). The relationship between hostile attribution bias and aggression and the mediating effect of anger rumination. *Personality and Individual Differences*, *139*, 228-234. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.029
Regas, S. (2019). Infidelity, self-differentiation, and intimacy: The mindful differentiation model of couple therapy. *American Psychological Association*. 71-90. https://doi.org/10.1037/0000151-004
Ripoll-Núñez, K., & Naismith, I. (2022). "Strengthening Myself Occurs by Caring for Myself": Self-Perceptions and Experiences of Group Compassion-Based Therapy for Female Survivors of Intimate Partner and Gender-Based Violence. *Partner Abuse*. https://doi.org/10.1891/PA-2021-0037
Scheeren, P., Apellániz, I. D. A. M. D., & Wagner, A. (2018). Marital infidelity: The experience of men and women. *Trends in Psychology*, *26*, 355-369. https://doi.org/10.9788/TP2018.1-14Pt
Turk, F., & Waller, G. (2020). Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *79*, 101856. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101856
Vosper, J., Irons, C., Mackenzie-White, K., Saunders, F., Lewis, R., & Gibson, S. (2021). Introducing compassion focused psychosexual therapy. *Sexual and Relationship Therapy*, 1-33. https://doi.org/10.1080/14681994.2021.1902495
Weiser, D. A., Shrout, M. R., Thomas, A. V., Edwards, A. L., & Pickens, J. C. (2022). "I've been cheated, been mistreated, when will I be loved": Two decades of infidelity research through an intersectional lens. *Journal of Social and Personal Relationships*, 02654075221113032. https://doi.org/10.1177/02654075221113032
Winter, F., Mander, J., Jarczok, M. N., Warth, M., Negi, L. T., Harrison, T., ... & Aguilar-Raab, C. (2022). Change Mechanism of Cognitively-Based Compassion Training for Couples with Depression: An Exploratory Empirical Investigation of Process Variables. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*. https://doi.org/10.1089/jicm.2022.0497
Yang, L., Liu, S., Wang, M., & Fu, C. (2022). Mediating effect of parental harsh discipline on the relationship between parental marital satisfaction and children's life satisfaction in China. *Current Psychology*, 1-14. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02678-4
Yokotani, K. (2018). Advantage of empty-chair dialogue over emotion-focused couples therapy for a Japanese couple with marital infidelity: A case study. *International Journal of Brief Therapy and Family Science*, *8*(1), 34-48. https://doi.org/10.35783/ijbf.8.1_34
Zajenkowska, A., Prusik, M., Jasielska, D., & Szulawski, M. (2021). Hostile attribution bias among offenders and non-offenders: Making social information processing more adequate. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, *31*(2), 241-256. https://doi.org/10.1002/casp.2493

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-14]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.3.8.6]