



## The effectiveness of compassion-focused couple therapy on positive and negative emotional expressiveness and intimacy expressiveness in incompatible couples

Ali Derikvandi<sup>1</sup> , Maryam Esfahani Asl<sup>2</sup> 

1. M.A. Candidate in Clinical Psychology, Andimeshk Branch, Islamic Azad University, Andimeshk, Iran. E-mail: [aliderikvandi1998@gmail.com](mailto:aliderikvandi1998@gmail.com)  
2. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Andimeshk Branch, Islamic Azad University, Andimeshk, Iran. E-mail: [m\\_esfahani100@iauandimeshk.ac.ir](mailto:m_esfahani100@iauandimeshk.ac.ir)

### ARTICLE INFO

#### Article type:

Research Article

#### Article history:

Received 06 November 2023

Received in revised form 02 December 2023

Accepted 10 January 2024

Published Online 21 May 2024

#### Keywords:

compassion-focused couple therapy, positive and negative emotional expressiveness, intimacy expressiveness, incompatible couples

### ABSTRACT

**Background:** A decrease in positive emotional expressiveness, a decrease in intimacy expressiveness, and an increase in negative emotional expressiveness are related to marital incompatibility. Therefore, it is very important to improve emotional expressiveness in incompatible couples through couple therapy interventions, especially compassion-focused couple therapy, but there is a research gap in the effect of compassion-focused couple therapy on emotional expressiveness in the studied society.

**Aims:** The present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of compassion-focused couple therapy on positive and negative emotional expressiveness and intimacy expressiveness of incompatible couples.

**Methods:** The design of the current research was semi-experimental, of pre-test-post-test type with a control group. The statistical population was all incompatible couples who referred to Sifa, Behin and Hamraz centers of counseling and psychological services of Khorramabadcity in 2023. A sample of 20 qualified couples was placed in two experimental and control groups using the targeted manner from the available type. Couples were evaluated based on Emotional Expressiveness Questionnaire (King & Emmons, 1990) in two stages of pre-test and post-test in both groups. The experimental group received compassion-focused couple therapy (Lotfi et al., 2021) over eight 60-minute sessions. Analysis of covariance and SPSS version 27 software were used for data analysis.

**Results:** The findings of the present study showed that compassion-focused couple therapy was effective in increasing positive emotional expressiveness and intimacy expressiveness, as well as reducing the negative emotional expressiveness of incompatible couples ( $p < 0.01$ ).

**Conclusion:** According to the findings, compassion-focused couple therapy by strengthening positive and adaptive emotions in couples, reducing negative emotions of couples, encouraging couples to express verbal and behavioral compassion and empathy towards their spouses and understanding the strengths and weaknesses of oneself and the spouse improves emotional expressiveness in incompatible couples. Therefore, compassion-focused couple therapy can be used to improve the emotional expressiveness of incompatible couples.

**Citation:** Derikvandi, A., & Esfahani Asl, M. (2024). The effectiveness of compassion-focused couple therapy on positive and negative emotional expressiveness and intimacy expressiveness in incompatible couples. *Journal of Psychological Science*, 23(135), 679-695. [10.52547/JPS.23.135.679](https://doi.org/10.52547/JPS.23.135.679)

*Journal of Psychological Science*, Vol. 23, No. 135, 2024

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.23.135.679](https://doi.org/10.52547/JPS.23.135.679)



✉ **Corresponding Author:** Maryam Esfahani Asl, Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Andimeshk Branch, Islamic Azad University, Andimeshk, Iran.

E-mail: [m\\_esfahani100@iauandimeshk.ac.ir](mailto:m_esfahani100@iauandimeshk.ac.ir), Tel: (+98) 9160374501

## Extended Abstract

### Introduction

Emotional expressiveness is an important part of the emotional regulation process, which shows how people express and experience emotions and how they are influenced by emotions. Establishing and maintaining romantic and satisfying relationships requires the ability to recognize emotions and the ability to express them constructively (Marini et al, 2017). Couples, who have good emotional expressiveness, when faced with disturbing events, recognize their emotions, understand the implicit meanings of their emotions, and constructively convey their emotional states verbally and non-verbally to their spouses and compared to couples who lack the skills and ability to properly express their emotions, these couples are better able to face negative experiences and show more marital compatibility in relation to their spouses (Feldman Barrett et al, 2019). When there is marital dissatisfaction between couples, their relationship lacks mutual respect, and the process of cooperation and mutual understanding is faced with problems, then we say that couples are incompatible and we are facing marital incompatibility, which results in a decrease in the quality of life, mental health problems in couples and families (Vig and Jaswal, 2013). In compassion-focused therapy, people learn not to avoid or repress negative emotions; rather, identify their emotional experience and behave compassionately towards their emotional experience (Irons & Ladd, 2017). In self-compassion exercises, the emphasis is on relaxation and mindfulness, and through cognitive restructuring and reinterpretation of the problem, as well as empathy and kindness to self and others, dysfunctional thoughts are reduced (Leopold, 2019). A review of the research literature shows that few researches have considered excitement as a dependent analysis in couples and researches have considered more problems in these couples. Nevertheless, the current research has considered exciting and its components. Therefore, the present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of compassion-focused couple therapy on positive emotional expressiveness,

intimacy expressiveness and negative emotional expressiveness in incompatible couples.

### Method

The present research method was a semi-experimental pre-test and post-test type with a control group. The statistical population was all incompatible couples who referred to Sifa, Behin and Hamraz centers of counseling and psychological services of Khorramabadcity in 2023. The number of 20 incompatible couples selected based on using the targeted manner from the available type (Based on confirming the existence of marital incompatibility between couples according to the opinion of the center's couple therapist) and assigned in a simple random manner based on the table of random numbers into two groups of 20 people experiment (compassion-focused couple therapy) and control. Then, the members of the experimental group received compassion-focused couple therapy for 8 sessions, one 60-minute session per week. All participants in the research (experimental and control groups) completed the research tool (Emotional Expressiveness Questionnaire) on two occasions (pre-test and post-test). After the completion of 8 couples therapy sessions for the experimental group (compassion-focused couples therapy group), the members of both groups (experimental and control) were exposed to the post-test using research tools. It should be noted that the current research has the ethics approval code number IR.IAU.D.REC.1402.047 from the Research Ethics Committee of Islamic Azad University, Dezful Branch. In the current research, descriptive statistics including mean and standard deviation were used for data analysis, and analysis of covariance was used in the inferential statistics section according to the research question. Also, the data were analyzed using SPSS27 statistical software.

### Results

20 incompatible couples participated in this study. In order to investigate the effectiveness of compassion-focused couple therapy on positive emotional expressiveness, intimacy expressiveness and negative emotional expressiveness, a univariate

covariance test was used. The results of this test are

shown in the following tables:

**Table1. The results of covariance analysis to compare positive emotional expressiveness in experimental and control group**

Source of changes	sum of squares	df	mean of squares	F	P	Effect size
Pre-test	26.80	1	26.80	5.14	0.02	0.17
Group	584.90	1	584.90	114.20	0.001	0.80
Error	144.13	37	4.70	-	-	-
Total	810.27	39	-	-	-	-

**Table2. The results of covariance analysis to compare intimacy expressiveness in experimental and control group**

Source of changes	sum of squares	df	mean of squares	F	P	Effect size
Pre-test	6.86	1	6.86	1.45	0.21	0.06
Group	689.02	1	689.02	136.37	0.001	0.84
Error	126.39	37	5.15	-	-	-
Total	889.45	39	-	-	-	-

**Table3. The results of covariance analysis to compare negative emotional expressiveness in experimental and control group**

Source of changes	sum of squares	df	mean of squares	F	P	Effect size
Pre-test	21.66	1	21.66	2.30	.13	.06
Group	761.96	1	761.96	170.75	.001	.88
Error	153.20	37	6.37	-	-	-
Total	972.81	39	-	-	-	-

Based on the results obtained in the above tables and considering the higher average scores of the compassion-focused couple therapy group in the post-test of positive emotional expressiveness and intimacy expressiveness, as well as the lower average scores of the compassion-focused couple therapy group in the post-test of negative emotional expressiveness, it can be concluded that compassion-focused couple therapy is effective and has led to the increasing of positive emotional expressiveness and intimacy expressiveness, as well as reduction the negative emotional expressiveness of incompatible couples participating in the research.

## Conclusion

The purpose of this research was to determine the effectiveness of compassion-focused couple therapy on positive emotional expressiveness, intimacy expressiveness and negative emotional expressiveness in incompatible couples. The results showed that compassion-focused couple therapy had a significant effect on improving emotional expressiveness and its dimensions (positive emotional expressiveness, intimacy expressiveness and negative emotional expressiveness) in incompatible couples. In compassion-focused couple therapy, couples have learned to strengthen positive and adaptive emotions and reduce their negative and self-destructive

emotions (Teymori et al, 2021). This has been effective in reducing negative emotional expressiveness as well as increasing positive emotional expressiveness and intimacy expressiveness in relation to the spouse and in relation to oneself. On the other hand, in compassion-focused couple therapy, couples have learned to communicate with their spouses both verbally and behaviorally with compassion and kindness and positive emotion and show empathy towards their spouses (L). These techniques have been the basis for increasing positive emotional expressiveness and intimacy expressiveness, as well as reducing negative emotional expressiveness in them. Based on the results of the present research, compassion-focused couple therapy had a significant effect on improving positive emotional expressiveness, intimacy expressiveness and negative emotional expressiveness of incompatible couples. Therefore, it is recommended to use this treatment in couple therapy to improve and strengthen emotional expression. Based on this, in incompatible couples, compassion-focused couple therapy can be used to increase the experience of positive emotions and also increase their desire to express positive emotions and physical touch combined with positive emotions towards the spouse, increase verbal and behavioral appreciation of the spouse, and increase sincere

emotional response. It was used towards the spouse and improving the ability to console and apologize to the spouse, reducing the expression of negative emotions and anger in interpersonal relationships with the spouse, and reducing the expression of frustration when experiencing failure. Therefore, couple therapists can use this method of couple therapy along with other couple intervention methods to improve the emotional expressiveness of incompatible couples.

### Ethical Considerations

**Compliance with ethical guidelines:** This article is taken from the master's thesis of the first author in the field of clinical psychology, Islamic Azad University, Andimeshk branch. The current research has the ethics approval code number IR.IAU.D.REC.1402.047 from the Research Ethics Committee of Islamic Azad University, Dezful Branch. In order to maintain ethical principles in this research, it was tried to collect data after obtaining the consent of the participants. Also, the participants were assured about confidentiality in maintaining personal information and providing results without specifying names and ID details of individuals. In addition, necessary feedback was given regarding the possibility of withdrawing the participants if they do not want to cooperate in any stage of the research.

**Funding:** This research was done in the form of a master's thesis without financial support.

**Authors' contribution:** The first author was responsible for writing all stages of the article and the second author participated in correcting and revising the article.

**Conflict of interest:** The authors declare no conflict of interest related to this research.

**Acknowledgments:** We would like to express our gratitude to all the officials of the Islamic Azad University of Andimeshk branch who helped the authors in issuing the necessary permits to carry out the research, as well as the couples that participated in this research.



## اثربخشی زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت بر ابرازگری هیجانی مثبت و منفی و ابرازگری صمیمیت در زوج‌های ناسازگار

علی دری‌کوندی<sup>۱</sup>، مریم اصفهانی‌اصل<sup>۲</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد اندیمشک، دانشگاه آزاد اسلامی، اندیمشک، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد اندیمشک، دانشگاه آزاد اسلامی، اندیمشک، ایران.

### چکیده

### مشخصات مقاله

#### نوع مقاله:

پژوهشی

#### تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۲/۰۸/۱۵

بازنگری: ۱۴۰۲/۰۹/۱۱

پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۲۰

انتشار برخط: ۱۴۰۳/۰۳/۰۱

#### کلیدواژه‌ها:

زوج‌درمانی متمرکز بر شفقت، ابرازگری هیجانی مثبت و منفی، ابرازگری صمیمیت، زوج‌های ناسازگار

**زمینه:** کاهش ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و افزایش ابرازگری هیجانی منفی با ناسازگاری زناشویی رابطه دارد. بهبود ابرازگری در زوج‌های ناسازگار از طریق مداخله‌های زوج‌درمانی، به‌ویژه زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت، مهم است، اما در تأثیر زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت بر ابرازگری هیجانی در جامعه مورد مطالعه، شکاف تحقیقاتی دیده می‌شود.

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت بر ابرازگری هیجانی مثبت و منفی و ابرازگری صمیمیت در زوج‌های ناسازگار انجام شد.

**روش:** این پژوهش از نوع طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل تمامی زوج‌های ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی سیفا، بهین و همراز شهر خرم‌آباد در سال ۱۴۰۲ بودند. نمونه‌ای به تعداد ۲۰ زوج واجد شرایط با روش نمونه‌گیری هدفمند از نوع در دسترس در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. سنجش زوج‌ها بر اساس پرسشنامه ابرازگری هیجانی (کینگ و امونز، ۱۹۹۰) در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در هر دو گروه انجام شد. گروه آزمایش زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت (لطفی و همکاران، ۱۴۰۰) را طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ استفاده شد.

**یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد زوج‌درمانی متمرکز بر شفقت بر افزایش ابرازگری هیجانی مثبت، کاهش ابرازگری هیجانی منفی و نیز افزایش ابرازگری صمیمیت زوج‌های ناسازگار مؤثر است ( $p < 0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌ها زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت با تقویت هیجان‌های مثبت و سازگاران در زوج‌ها، کاهش هیجان‌های منفی زوج‌ها، تشویق زوج‌ها به ابراز شفقت کلامی و رفتاری و همدلی نسبت به همسر و درک نقاط قوت و ضعف خویش و همسر موجب بهبود ابرازگری هیجانی در زوج‌های ناسازگار می‌شود. بنابراین می‌توان از زوج‌درمانی متمرکز بر شفقت برای بهبود ابرازگری هیجانی زوج‌های ناسازگار استفاده کرد.

**استناد:** دری‌کوندی، علی؛ و اصفهانی‌اصل، مریم (۱۴۰۳). اثربخشی زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت بر ابرازگری هیجانی مثبت و منفی و ابرازگری صمیمیت در زوج‌های ناسازگار.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۳۵، ۶۷۹-۶۹۵.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۳۵، ۱۴۰۳. DOI: [10.52547/JPS.23.135.679](https://doi.org/10.52547/JPS.23.135.679)



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: مریم اصفهانی‌اصل، استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد اندیمشک، دانشگاه آزاد اسلامی، اندیمشک، ایران.

رایانامه: [m\\_esfahani100@iauandimeshk.ac.ir](mailto:m_esfahani100@iauandimeshk.ac.ir); تلفن: ۰۹۱۶۰۳۷۴۵۰۱

## مقدمه

یکی از ویژگی‌های زوج‌های ناسازگار، کاهش ابرازگری هیجانی<sup>۱</sup> مثبت و ابرازگری صمیمیت و نیز افزایش ابرازگری هیجانی منفی در روابط زناشویی‌شان است. در واقع، یکی از عوامل تعیین‌کننده در ناسازگاری زوج‌ها فقدان آگاهی از هیجان‌های خود و همسر و ناتوانی در ابرازگری هیجانی صحیح است (فرامرزی‌راد و همکاران، ۱۴۰۲). ابرازگری هیجانی تغییرات چهره‌ای، بدنی و کلامی است که انتقال‌دهنده یک وضعیت هیجانی به دیگران است (کونیشی و همکاران، ۲۰۱۸). ابرازگری هیجانی بخش مهمی از فرآیند تنظیم هیجانی است که نشان‌دهنده نحوه ابراز و تجربه هیجان‌ها توسط افراد و تأثیرپذیری آن‌ها از هیجان‌ها است. برقراری و حفظ روابط عاشقانه و رضایت‌بخش مستلزم توانایی تشخیص هیجان‌ها و توانایی ابراز سازنده آن است (مارینی و همکاران، ۲۰۱۷). زوج‌هایی که قادر به ابراز سازنده هیجان‌های مثبت و منفی خود به همسر هستند و در برابر هیجان‌های منفی ابراز شده توسط همسرشان پاسخگو و پذیرا هستند، رضایتمندی بیشتری از رابطه زناشویی دارند و میزان ناسازگاری زناشویی آن‌ها پایین‌تر است. زوج‌هایی که از نظر هیجانی ابرازگری مطلوبی دارند، در مواجهه با رویدادهای آزاردهنده، هیجان‌های خود را تشخیص می‌دهند، معانی ضمنی هیجان‌هایشان را درک می‌کنند و به شکل سازنده‌ای حالت‌های هیجانی خود را به صورت کلامی و غیر کلامی به همسر انتقال می‌دهند. این زوج‌ها در مقایسه با زوج‌هایی که فاقد مهارت و توانایی ابراز مناسب هیجان‌های خود هستند، بهتر می‌توانند با تجارب منفی مواجه شوند و سازگاری زناشویی بیشتری در ارتباط با همسر نشان می‌دهند (فلدمن برت و همکاران، ۲۰۱۹). از سوی دیگر، ناتوانی در ابرازگری هیجانی، ابرازگری منفی هیجانی و نیز بدتنظیمی هیجانی به‌عنوان متغیرهای مهم پیش‌بین در تعارض و ناسازگاری زناشویی زوج‌ها شناسایی شده است (سوکي و همکاران، ۱۴۰۱؛ محمودپور و همکاران، ۱۴۰۰؛ عمادی و همکاران، ۱۳۹۹). اگر زوج‌ها نتوانند ابراز هیجانی مناسبی داشته باشند، رابطه‌شان به سمت نارضایتی پیش می‌رود. ناتوانی زوج‌ها در برقراری ارتباط هیجانی مناسب با یکدیگر، کیفیت رابطه زناشویی آن‌ها را کاهش می‌دهد (رودریگو و همکاران، ۲۰۱۸). وقتی زوج‌ها نتوانند به‌طور متقابل هیجان‌ها

و احساساتشان را به یکدیگر ابراز کنند، احساس صمیمیت در آن‌ها کاهش می‌یابد و با کاهش صمیمیت زناشویی، رضایت زناشویی آن‌ها نیز کاهش می‌یابد. به‌طور خاص کیفیت روابط زناشویی به میزان زیادی متأثر از ابرازگری هیجانی در زوج‌ها است (بای و همکاران، ۲۰۱۸).

کینگ و امونز (۱۹۹۰) ابرازگری هیجانی را شامل سه بعد ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری هیجانی منفی و ابرازگری صمیمیت می‌دانند. آن‌ها ابرازگری هیجانی را یک صفت ثابت فرض کردند و به‌جای یافتن یک بعد نشان‌دهنده سطوح شاخص تعدیل رفتاری، سه بعد یافتند: ابرازگری هیجانی منفی، درجه‌ای که گرایش‌های پاسخ هیجانی منفی به‌طور رفتاری ابراز می‌شوند و ابرازگری هیجانی مثبت، درجه‌ای که گرایش‌های پاسخ هیجانی مثبت به‌طور رفتاری ابراز می‌شوند. بر این اساس، ابرازگری هیجانی مثبت شامل تجربه هیجان‌های مثبت از طریق انجام فعالیت‌های تفریحی و لذت‌بخش، یادآوری خاطرات مثبت گذشته، خندیدن و شادی کردن از ته دل، تمایل به ابراز هیجان‌های مثبت و لمس بدنی توأم با هیجان مثبت نسبت به افراد صمیمی و نزدیک است. ابرازگری صمیمیت شامل قدردانی کردن کلامی و رفتاری از محبت و رفتار خوب دیگران، واکنش هیجانی صمیمانه نسبت به لطف و محبت دیگران، ابراز عشق و علاقه نسبت به افراد نزدیک و صمیمی و توانایی دلجویی و عذرخواهی از دیگران هنگام انجام یک کار اشتباه است. ابرازگری هیجانی منفی شامل ابراز هیجان‌های منفی از جمله خشم در موقعیت‌های بین فردی یا در وضعیت‌های فردی که در آن فرد عصبانی است، ابراز هیجانی منفی که از طریق چهره به‌آسانی قابل تشخیص توسط دیگران است، ابراز ناامیدی هنگام تجربه ناکامی و ابراز کلامی خشم هنگامی که فرد توسط دیگران خشمگین شده است (کینگ و امونز، ۱۹۹۰). در زوج‌های ناسازگار ابرازگری کلامی یا غیر کلامی هیجان‌ها دچار مشکل می‌شود. آن‌ها ممکن است هیجان‌های خود یا همسر را به‌درستی درک نکنند و ابرازگری هیجانی متناسبی نداشته باشند یا در ابراز هیجان نسبت به همسر به‌ویژه هیجان‌های مثبت با اجتناب و بازداری واکنش نشان دهند. همسران چنین افرادی احساس می‌کنند با فردی بی‌عاطفه و خشی روبرو هستند که گویی علاقه و تمایلی از نظر هیجانی به آن‌ها ندارد و همین مسئله بر تشدید مشکلات زناشویی زوج‌های ناسازگار خواهد افزود.

1. emotional expressiveness

شفقت زوج‌ها هر دو حضور دارند و در تعامل‌های مثبت شفقت‌آمیز با همراهی زوج درمانگر مشارکت می‌کنند و سعی می‌کنند درک بیشتر و بهتری نسبت به نقاط قوت و ضعف خویش و همسر داشته باشند و صبوری، بردباری و همراهی بیشتری از خود در قبال همسر و خویش نشان دهند (تیموری و همکاران، ۱۴۰۰). در زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت زوج‌ها یاد می‌گیرند تا با همسر خود هم در سطح کلامی و هم در سطح رفتاری با شفقت و مهربانی و هیجان مثبت ارتباط برقرار کنند و نسبت به همسرشان همدلی نشان دهند (لطفی و همکاران، ۱۴۰۰). در زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت زوج‌ها یاد می‌گیرند هیجان‌های مثبت و سازگارانه را در خود تقویت کنند و احساسات منفی‌شان را کاهش دهند (تیموری و همکاران، ۱۴۰۰).

مطالعات متعددی اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت را بر ابرازگری هیجانی در افراد و زوج‌ها نشان داده‌اند.

نیکبخت و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهشی آزمایشی با عنوان اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر دوسوگرایی در ابراز هیجان و تکانش‌گری در افراد با سابقه خودکشی دریافتند درمان متمرکز بر شفقت بر کاهش دوسوگرایی در ابراز هیجان و تکانش‌گری در افراد با سابقه خودکشی مؤثر بوده است. احمدی ملایری، رحمانی و پوراصغر (۱۴۰۱) در پژوهشی آزمایشی با عنوان اثربخشی درمان شفقت متمرکز بر خود بر ناگویی هیجانی و پرخاشگری در زنان مبتلا به اختلال ملال پیش از قاعدگی دریافتند درمان شفقت متمرکز بر خود بر کاهش ناگویی هیجانی و پرخاشگری زنان مبتلا به اختلال ملال پیش از قاعدگی مؤثر بوده است. صاحبی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی آزمایشی دریافتند درمان مبتنی بر شفقت در بهبود تنظیم هیجان مثبت و افزایش راهبردهای سازگارانه ابراز هیجان، افزایش تاب‌آوری و کاهش نگرش‌های ناکارآمد در زنان مبتلا به افسردگی اساسی مؤثر بوده است. نتایج پژوهش آزمایشی کاظمی و پاک‌مهر (۱۴۰۱) با عنوان اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر سبک‌های مقابله با استرس، خودانتقادی و تنظیم هیجان معلمان دانش‌آموزان با نیازهای ویژه در زمان همه‌گیری کرونا نشان داد درمان متمرکز بر شفقت بر کاهش سبک مقابله

سازگاری زناشویی<sup>۱</sup> به معنای تلاش افراد متأهل، به‌طور فردی یا یکدیگر، برای متأهل ماندن و رضایتمندی از زندگی زناشویی است. به‌عبارت‌دیگر، سازگاری زناشویی فرآیندی است که در طی آن زوج‌ها به‌صورت فردی و زوجی الگوهای رفتاری‌شان را در جهت کسب حداکثر رضایت زناشویی در رابطه‌شان، اصلاح کرده و تغییر می‌دهند (کویک و فیتزپاتریک، ۲۰۱۳). وقتی بین زوج‌ها نارضایتی زناشویی وجود داشته باشد، ارتباط آن‌ها فاقد احترام متقابل باشد، فرآیند همکاری و درک متقابل با مشکل مواجه شده باشد، در این صورت است که می‌گوییم، زوج‌ها ناسازگار هستند و ما با ناسازگاری زناشویی<sup>۲</sup> روبرو هستیم که پیامد آن کاهش کیفیت زندگی زناشویی و ایجاد مشکلات سلامت‌روانی در زوج‌ها و خانواده است (ویگ و جاسوال، ۲۰۱۳).

یکی از مداخله‌های مؤثر برای کاهش ابرازگری هیجانی منفی و افزایش ابرازگری هیجانی مثبت، در افراد، درمان متمرکز بر شفقت<sup>۳</sup> و در زوج‌ها، زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت<sup>۴</sup> است (کوچار و همکاران، ۲۰۲۳؛ تاج‌الدین و همکاران، ۱۳۹۹). درمان متمرکز بر شفقت مهارت‌های ذهن آگاهی<sup>۵</sup>، تصویرسازی ذهنی<sup>۶</sup> و مداخله‌های رفتاری زیادی را شامل می‌شود. درمان متمرکز بر شفقت به تنظیم هیجان افراد کمک می‌کند و افراد در طی آن تشویق می‌شوند تا بدون اجتناب از هیجان‌های منفی و ناخوشایند، با مهربانی، درک و پذیرش به آن‌ها نزدیک شوند و به ابراز این هیجان‌ها به‌صورت سازگارانه پردازند، لذا این شیوه درمانی هیجان‌های منفی را کاهش می‌دهد و آن‌ها را به هیجان‌های مثبت‌تری تبدیل می‌کند و به فرد امکان درک دقیق‌تر شرایط و انتخاب‌های مؤثر را برای تغییر شرایط خود می‌دهد (کرایگر و همکاران، ۲۰۱۹). در درمان متمرکز بر شفقت، افراد یاد می‌گیرند که از هیجان‌های منفی اجتناب نکرده و آن‌ها را سرکوب نکنند. بلکه تجربه هیجانی خود را شناسایی کرده و نسبت به تجربه هیجانی خود مشفقانه رفتار کنند (آیرونز و ولد، ۲۰۱۷). در تمرین‌های شفقت خود، تأکید بر آرمیدگی و ذهن آگاهی است و از طریق بازسازی شناختی<sup>۷</sup> و تفسیر مجدد مشکل و نیز همدلی و مهربانی با خود و دیگری، افکار ناکارآمد کاهش می‌یابند (لثوپولد، ۲۰۱۹). در زوج‌درمانگری متمرکز بر

1. marital compatibility

2. marital incompatibility

3. compassion-focused therapy

4. compassion-focused couple therapy

5. mindfulness skills

6. imagination

7. cognitive reconstruction

و ارتباط عاطفی بین زوج‌ها می‌شود حائز اهمیت است. افزایش ناسازگاری بین زوج‌ها با تشدید ابرازگری هیجانی منفی و کاهش ابرازگری هیجانی مثبت و ابرازگری صمیمیت، همراه است که خود بر افزایش مشکلات زناشویی بین زوج‌های ناسازگار و نارضایتی از زندگی زناشویی در این زوج‌ها دامن می‌زند و پیامد آن افزایش احتمال طلاق و نیز آسیب به خانواده، زوج‌ها و فرزندان است. بر این اساس انجام مداخله به‌منظور افزایش ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و کاهش ابرازگری هیجانی منفی در زوج‌های ناسازگار حائز اهمیت است. مرور ادبیات پژوهش نشان می‌دهد پژوهش‌های انگشت‌شماری به بررسی ابرازگری هیجان به‌عنوان یک متغیر وابسته در زوج‌ها پرداخته‌اند و پژوهش‌ها بیشتر مشکلات تنظیم هیجان را در این زوج‌ها مدنظر قرار داده‌اند. با این وجود، پژوهش حاضر ابرازگری هیجانی و مؤلفه‌های آن را مدنظر قرار داده است. بنابراین، مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت بر ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی در زوج‌های ناسازگار انجام شد.

## روش

**الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان:** روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زوج‌های ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی سیفا، بهین و همراز شهر خرم‌آباد در سال ۱۴۰۲ بودند. تعداد ۲۰ زوج ناسازگار بر اساس نمونه‌گیری هدفمند از نوع در دسترس (بر اساس انجام مصاحبه و تأیید وجود ناسازگاری زناشویی بین زوج‌ها طبق نظر زوج درمانگر مراکز) انتخاب و به شیوه تصادفی ساده بر اساس جدول اعداد تصادفی به دو گروه ۲۰ نفری آزمایش (زوج‌درمانی متمرکز بر شفقت) و گواه گمارش شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش حاضر شامل: داشتن ناسازگاری با همسر بر اساس نظر زوج درمانگر مراکز، زندگی با همسر و عدم متارکه، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، عدم ابتلا به اختلال روانی که مانع از شرکت در پژوهش شود (برای بررسی مورد اخیر، شرکت‌کنندگان توسط روانشناس بالینی مراکز مورد بررسی قرار گرفتند) بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز تمایل شرکت‌کننده برای

هیجانی، سبک مقابله اجتنابی و نیز کاهش ابراز هیجان منفی و کاهش راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه ابراز هیجان مؤثر بوده است. تیموری و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی آزمایشی با عنوان مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و درمان مبتنی بر شفقت خود بر تنظیم هیجان در زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر، دریافتند هر دو روش درمانی بر بهبود تنظیم هیجان مثبت و منفی و افزایش راهبردهای سازگار و کاهش راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان زوجین اثرگذار است اما بین زوج‌درمانی هیجان‌مدار و درمان مبتنی بر شفقت خود بر تنظیم هیجان تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. غضنفریان پور و چلبیانلو (۱۴۰۰) در پژوهشی آزمایشی با عنوان اثربخشی مداخله کوتاه‌مدت شفقت به خود بر عاطفه مثبت و منفی و رضایت از زندگی دریافتند آموزش شفقت به خود در افزایش عاطفه مثبت و رضایت از زندگی و نیز کاهش عاطفه منفی دانشجویان مؤثر بوده است. تیموری، مجتبایی، رضازاده و رفیعی‌پور (۱۴۰۰) در پژوهشی آزمایشی با عنوان اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر شفقت خود بر نشخوار خشم و صمیمیت زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر دریافتند زوج‌درمانی مبتنی بر شفقت خود بر کاهش نشخوار خشم و افزایش صمیمیت زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر مؤثر بوده است. تورک و همکاران (۲۰۲۳) در یک کارآزمایی کنترل‌شده تصادفی با عنوان آزمایش یک مداخله شفقت خود تک جلسه‌ای با شدت کم برای شرم از بدن در زنان بالغ، دریافتند شفقت درمانی بر کاهش شرم موقعیتی از بدن بهبود تن‌انگاره و افزایش ابرازگری هیجان در زنان مؤثر بوده است. پژوهش آزمایشی کوچار و همکاران (۲۰۲۳) با عنوان تاب‌آوری و ارتقاء در ورزش: مداخله مختصر شفقت خود بر روی دانشجویان ورزشکار نشان داد شفقت درمانی بر افزایش تاب‌آوری، کاهش سرزنش خود و افزایش ابرازگری هیجانی در ورزشکاران زن دارای تجربه شکست ورزشی مؤثر بوده است. پژوهش آزمایشی کرایگر و همکاران (۲۰۱۹) در یک کارآزمایی کنترل‌شده تصادفی با عنوان یک مداخله متمرکز بر شفقت مبتنی بر اینترنت برای انتقاد از خود افزایش‌یافته دریافتند شفقت درمانی بر کاهش خودانتقادی و افزایش صمیمیت عاطفی زنان متأهل دارای تعارض با همسر مؤثر بوده است.

ابرازگری هیجانی در زندگی زناشویی زوج‌ها از این منظر که منجر به انتقال هیجان‌های مثبت و منفی به همسر، بیان خواسته‌ها و انتظارات و تسهیل پیوند



خروج از جلسات زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت و غیبت در حداقل دو جلسه از برنامه درمانی بود.

### ب) ابزار

پرسشنامه ابرازگری هیجانی<sup>۱</sup>: پرسشنامه ابرازگری هیجانی را کینگ و امونز در سال ۱۹۹۰ به منظور بررسی ابرازگری هیجانی تدوین کرده‌اند. پرسشنامه ابرازگری هیجانی شامل ۱۶ سؤال و ۳ زیر مقیاس ابرازگری هیجانی مثبت (سؤال‌های ۱ تا ۷)، ابرازگری صمیمیت (سؤال‌های ۸ تا ۱۲) و ابرازگری هیجانی منفی (سؤال‌های ۱۳ تا ۱۶) است. پاسخگویی به این پرسشنامه بر پایه طیف لیکرت ۵ درجه‌ای شامل کاملاً مخالفم، مخالفم، نه مخالفم و نه موافق، موافقم و کاملاً موافقم طراحی شده است که به ترتیب از نمره ۱ تا ۵ دریافت می‌کنند. لازم به ذکر است سؤال‌های ۸ و ۹ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات بین ۱۶ تا ۸۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده ابرازگری هیجانی بالاتر است. در پژوهش کینگ و امونز (۱۹۹۰) روایی سازه پرسشنامه ابرازگری هیجانی بر اساس تحلیل عاملی تأییدی و به روش واریانس و چرخش عامل‌ها بررسی شد که نتایج حاکی از وجود سه عامل اصلی ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی بود. کینگ و امونز (۱۹۹۰) پایایی

پرسشنامه ابرازگری هیجانی را بر اساس روش همسانی درونی و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و خرده مقیاس‌های ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی به ترتیب برابر با ۰/۷۸، ۰/۷۴، ۰/۶۳ و ۰/۶۷ گزارش کردند. در پژوهش طباطبائی و همکاران (۱۳۹۲) پایایی پرسشنامه ابرازگری هیجانی به روش آلفای کرونباخ برای نمره کل پرسشنامه و خرده مقیاس‌های ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی به ترتیب برابر با ۰/۶۸، ۰/۶۵، ۰/۵۹ و ۰/۶۸ به دست آمد. در پژوهش حسینی و همکاران (۱۴۰۰) پایایی پرسشنامه ابرازگری هیجانی به روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که برای ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی به ترتیب برابر با ۰/۸۷، ۰/۷۹، ۰/۸۴ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه ابرازگری هیجانی بر اساس همسانی درونی و ضریب آلفای کرونباخ برای ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی به ترتیب برابر با ۰/۸۰، ۰/۸۶ و ۰/۸۲ محاسبه شد.

خلاصه محتوای جلسات زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت مبتنی بر پروتکل زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت (لطفی و همکاران، ۱۴۰۰) در جدول ۱ آمده است. هر هفته یک جلسه به مدت ۶۰ دقیقه و در طی ۸ هفته برای شرکت‌کنندگان برگزار شد.

جدول ۱. خلاصه جلسات پروتکل زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت (لطفی و همکاران، ۱۴۰۰)

جلسات	اهداف	محتوا	تکالیف
اول	معرفی مدل درمان، شناسایی دلایل ناسازگاری زوجها	اجرای پیش‌آزمون، برقراری ارتباط اولیه، معرفی اصول کلی درمان متمرکز بر شفقت و زوج‌درمانی متمرکز بر شفقت به زوج‌ها، مروری بر ساختار جلسات، ارزیابی دلایل و عوامل زمینه‌ساز ناسازگاری زوجها بر اساس گزارش آن‌ها، مفهوم‌سازی آموزش خودشفقتی	پاسخگویی به پرسشنامه‌ها در پیش‌آزمون، معرفی خود، ارائه گزارش در مورد دلایل ناسازگاری با همسر
دوم	معرفی مؤلفه‌های شفقت خود و فنون درمان متمرکز بر شفقت	شناخت و معرفی مؤلفه‌های شفقت خود، آموزش ذهن آگاهی همراه با تمرین واری بدن و تنفس، آموزش همدلی؛ آموزش زوجها برای امور را با نگرش همدلانه دنبال کنند	انجام تمرین‌های ذهن آگاهی، واری بدن، تنفس ذهن آگاهانه و همدلی در منزل و به‌اتفاق همسر
سوم	آموزش شفقت‌ورزی به خود و دیگران	آشنایی با خصوصیات افراد شفقت‌ورز، آموزش 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 خودتخریب‌گرانه و شرم	انجام تمرین‌های شفقت‌ورزی به خود و دیگران در منزل و نسبت به همسر
چهارم	آموزش خودشناسی مبتنی بر شفقت، آموزش تمرین‌های پرورش ذهن مشفقانه، آموزش بخشایش	مرور تمرین جلسه قبل، ترغیب به خودشناسی و بررسی شخصیت خود به‌عنوان فرد دارای شفقت یا بدون شفقت با توجه به مباحث آموزشی، شناسایی و کاربرد تمرین‌های پرورش ذهن مشفقانه (ارزش خودشفقتی، همدلی نسبت به خود و دیگران)، آموزش بخشایش	انجام تمرین‌های خودشناسی برحسب شفقت، تمرین‌های پرورش ذهن مشفقانه و تمرین‌های بخشایش به‌ویژه نسبت به همسر

<sup>1</sup>. Emotional Expressiveness Questionnaire (AEQ)

جلسات	اهداف	محتوا	تکالیف
پنجم	آموزش پذیرش بدون قضاوت، آموزش بردباری، آموزش پذیرش مشکلات	مرور تمرین جلسه قبل، آشنایی و کاربرد تمرین‌های پرورش ذهن شفقت‌ورز، بخشش، پذیرش بدون قضاوت، آموزش بردباری، آموزش پذیرش مشکلات، پذیرش تغییرات پیش‌رو و تحمل شرایط سخت و چالش‌برانگیز با توجه به متغیر بودن روند زندگی و مواجه‌شدن زوجین با چالش‌های مختلف	انجام تمرین‌های پذیرش بدون قضاوت، بردباری و پذیرش مشکلات
ششم	آموزش تصویرسازی ذهنی شفقت‌آمیز، آموزش روش‌های ابراز شفقت	مرور تمرین جلسه قبل، تمرین عملی ایجاد تصاویر ذهنی شفقت‌آمیز، آموزش روش‌های ابراز شفقت (شفقت کلامی، عملی، مقطعی و پیوسته) به زوج‌ها و به‌کارگیری این روش‌ها در زندگی روزمره و برای همسر، فرزندان، والدین، دوستان و آشنایان، آموزش توسعه و تداوم احساسات ارزشمند و متعالی	انجام تمرین‌های تصاویر ذهنی شفقت‌آمیز، تمرین روش‌های ابراز شفقت و احساسات ارزشمند و متعالی به‌ویژه در ارتباط با همسر
هفتم	آموزش نوشتن نامه‌های مشفقانه و یادداشت‌برداری مشفقانه از وقایع روزانه	مرور تمرین جلسه قبل، آموزش نوشتن نامه‌های مشفقانه برای خود، همسر و دیگران، آموزش روش ثبت و یادداشت روزانه موقعیت‌های واقعی مبتنی بر شفقت و عملکرد فرد در آن موقعیت	انجام تمرین نوشتن نامه‌های مشفقانه و یادداشت‌برداری مشفقانه از وقایع روزانه
هشتم	مرور و تمرین مهارت‌های مشفقانه، ارائه راهکار برای حفظ و به‌کارگیری آموزه‌های درمان متمرکز بر شفقت، اجرای پس‌آزمون	آموزش و تمرین مهارت‌ها، مرور و تمرین مهارت‌های مشفقانه ارائه‌شده در جلسات قبلی برای کمک به زوج‌ها تا بتوانند به روش‌های مختلف با شرایط متفاوت زندگی خود سازگار شوند، جمع‌بندی و ارائه راهکارهایی برای حفظ و به‌کارگیری آموزه‌های این روش درمانی در زندگی روزمره زوج‌ها، اجرای پس‌آزمون	پاسخگویی به پرسشنامه‌ها در پس‌آزمون

### ج) روش اجرا

در پژوهش حاضر پس از اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه آزاد اسلامی واحد اندیمشک و اخذ کد اخلاق، تعداد ۲۰ زوج ناسازگار بر اساس نمونه‌گیری هدفمند از نوع در دسترس (با توجه به ارزیابی متخصص بالینی مبنی بر ناسازگاری زناشویی بین زوج‌ها) انتخاب و به شیوه تصادفی ساده بر اساس جدول اعداد تصادفی به دو گروه ۲۰ نفری آزمایش (زوج‌درمانی متمرکز بر شفقت) و گواه گمارش شدند. سپس اعضای گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه به صورت هفته‌ای یک جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، زوج‌درمانی متمرکز بر شفقت را از سوی نویسنده اول مقاله دریافت کردند. همه شرکت‌کنندگان در پژوهش (گروه‌های آزمایش و گواه) ابزار پژوهش (پرسشنامه ابرازگری هیجانی) را در دو نوبت (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) تکمیل کردند. پس از پایان برگزاری ۸ جلسه زوج‌درمانگری برای گروه آزمایش (گروه زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت)، اعضای هر دو گروه (آزمایش و گواه) به وسیله ابزار پژوهش در معرض پس‌آزمون قرار گرفتند. در پژوهش حاضر برای تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی از جمله میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی با توجه به سؤال پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. همچنین داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS27 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### یافته‌ها

تعداد ۲۰ زوج ناسازگار در مطالعه حاضر شرکت داشتند. میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش به ترتیب برابر با ۳۲/۱۴ و ۵/۲۹ سال و در گروه گواه به ترتیب برابر با ۳۴/۰۸ و ۵/۷۳ سال بود. شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش شامل ۱۰ زن (۵۰ درصد) و ۱۰ مرد (۵۰ درصد) به صورت زوج و این میزان در گروه گواه نیز به ترتیب شامل ۱۰ زن (۵۰ درصد) و ۱۰ مرد (۵۰ درصد) به صورت زوج بود. در گروه آزمایش میزان تحصیلات ۹ نفر (۴۵ درصد) از شرکت‌کنندگان دیپلم و زیر دیپلم و ۱۱ نفر (۵۵ درصد) لیسانس و بالاتر و در گروه گواه این میزان به ترتیب شامل ۷ نفر (۳۵ درصد) دیپلم و زیر دیپلم و ۱۳ نفر (۶۵ درصد) لیسانس و بالاتر بود.

جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد سه متغیر اصلی پژوهش حاضر یعنی ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی در گروه‌های آزمایش و گواه را در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون را گزارش کرده است.

**جدول ۲. میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی نمرات متغیرهای ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی**

متغیر	گروه	تعداد	مرحله							
			پیش آزمون			پس آزمون				
			میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
ابرازگری هیجانی مثبت	آزمایش	۲۰	۱۴/۶۰	۱/۵۳	۰/۶۰	-۰/۰۸	۲۲/۴۰	۲/۶۱	۰/۱۹	-۰/۹۸
	گواه	۲۰	۱۳/۲۰	۱/۵۶	-۰/۳۳	-۱/۰۲	۱۴/۷۷	۱/۴۹	۰/۳۲	-۰/۲۲
ابرازگری صمیمیت	آزمایش	۲۰	۱۲/۰۷	۱/۰۳	۰/۲۴	-۰/۸۲	۲۰/۶۷	۲/۹۴	-۰/۱۱	-۰/۰۶
	گواه	۲۰	۱۱/۸۷	۱/۰۶	۰/۳۵	-۱/۲۵	۱۱/۱۴	۱/۲۸	۰/۰۲	-۱/۳۱
ابرازگری هیجانی منفی	آزمایش	۲۰	۱۴/۶۷	۱/۴۹	-۰/۳۷	-۰/۵۵	۹/۱۰	۱/۳۰	-۰/۱۰	-۰/۹۶
	گواه	۲۰	۱۴/۰۷	۱/۹۳	۰/۵۷	۱/۶۰	۱۵/۷۳	۱/۲۶	۰/۴۷	۰/۲۷

همان طور که در جدول ۲ ملاحظه می شود در خصوص متغیرهای ابرازگری هیجانی مثبت و ابرازگری صمیمیت در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه، شاهد افزایش بیشتر نمرات در پس آزمون نسبت به مرحله پیش آزمون و در خصوص متغیر ابرازگری هیجانی منفی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه، شاهد کاهش بیشتر نمرات در پس آزمون نسبت به مرحله پیش آزمون هستیم.

در این پژوهش جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، آزمون لوین و بررسی همگنی شیب رگرسیون استفاده شد. آماره Z حاصل از آزمون ناپارامتریک کلموگروف-اسمیرنوف در پیش آزمون برای متغیر ابرازگری هیجانی مثبت (۰/۷۱)، ابرازگری صمیمیت (۰/۵۶) و ابرازگری هیجانی منفی (۰/۷۷) در مقایسه با مقادیر بحرانی برای سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار نیست و مقادیر مشاهده شده از مقادیر بحرانی کمتر است؛ بنابراین فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات تأیید می شود و توزیع نمرات در پیش آزمون متغیرهای وابسته (ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی) برای گروه های آزمایش و گواه طبیعی است. بنابراین با توجه به پذیرفته شدن فرض نرمال بودن توزیع نمرات، از آزمون پارامتریک تحلیل

کوواریانس به منظور بررسی تفاوت میان گروه های آزمایش و گواه در متغیرهای مورد بررسی استفاده نماییم. از جمله دیگر پیش فرض های مهم در آزمون تحلیل کوواریانس، همگنی واریانس های خطا است که با استفاده از آزمون لوین مورد بررسی قرار می گیرد. در پژوهش حاضر، با استفاده از آزمون لوین سطح معناداری به دست آمده برای هر سه متغیر ابرازگری هیجانی مثبت ( $F=0/90$  و  $P>0/05$ )، ابرازگری صمیمیت ( $P>0/05$ ) و ابرازگری هیجانی منفی ( $F=0/34$  و  $P>0/05$ ) بزرگ تر از ۰/۰۵ بود، بنابراین همگنی واریانس های خطا برای هر سه متغیر تأیید می شود. همچنین نتایج سطح معناداری به دست آمده همگنی شیب رگرسیون برای متغیرهای ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی بزرگ تر از ۰/۰۵ است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که پیش فرض همگنی شیب رگرسیون برای متغیرهای پژوهش رعایت شده است و مانعی برای انجام تحلیل کوواریانس چند متغیری وجود نداشت که نتایج آن در جدول ۳ آمده است. این تحلیل در ابتدا ترکیب خطی متغیرهای وابسته (ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی) را در بین گروه ها، برحسب اثرات گروه مورد مقایسه قرار می دهد.

**جدول ۳. نتایج آزمون کوواریانس چند متغیری جهت مقایسه متغیرهای وابسته در گروه زوج درمانی متمرکز بر شفقت و گروه گواه**

آزمون	ارزش	df فرضیه	df خطا	F	مقدار P	اندازه اثر
اثر پیلای	۰/۹۴	۳	۳۳	۱۷۳/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۹۴
لامبدای ویلکس	۰/۰۶	۳	۳۳	۱۷۳/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۹۴
اثر هتلینگ	۱۵/۷۴	۳	۳۳	۱۷۳/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۹۴
بزرگترین ریشه روی	۱۵/۷۴	۳	۳۳	۱۷۳/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۹۴

از تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن کوواریانس چندمتغیری استفاده شد که نتایج آن در جداول ۴ تا ۶ آمده است. به‌منظور بررسی اثربخشی زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت بر ابرازگری هیجانی مثبت از آزمون کوواریانس تک متغیری استفاده شد. نتایج مربوط به اجرای این آزمون در جدول ۴ آمده است.

نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری در جدول ۳ نشان داد بین دو گروه از جهت ترکیب خطی متغیرهای وابسته (ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی) تفاوت معناداری وجود دارد ( $F= ۱۷۳/۱۵$ ،  $p < ۰/۰۵$ ). برای مقایسه دو گروه در ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی

**جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری جهت مقایسه ابرازگری هیجانی مثبت در گروه آزمایش و گواه**

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۲۶/۸۰	۱	۲۶/۸۰	۵/۱۴	۰/۰۲	۰/۱۷
گروه	۵۸۴/۹۰	۱	۵۸۴/۹۰	۱۱۴/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۸۰
خطا	۱۴۴/۱۳	۳۷	۴/۷۰	-	-	-
کل	۸۱۰/۲۷	۳۹	-	-	-	-

موجب افزایش معنادار ابرازگری هیجانی مثبت در گروه آزمایش شده است؛ بنابراین، نتیجه می‌گیریم که زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت در افزایش ابرازگری هیجانی مثبت زوج‌های ناسازگار مؤثر بوده است. در جدول ۵ اثربخشی زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت بر ابرازگری صمیمیت با آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری بررسی شده است.

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد با کنترل پیش‌آزمون، بین گروه‌های آزمایش و گواه تفاوت معناداری از لحاظ ابرازگری هیجانی مثبت ( $p < ۰/۰۰۱$ ) و ( $F= ۱۱۴/۲۰$ ) وجود دارد، به طوری که زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت با توجه به میانگین نمره گروه آزمایش در ابرازگری هیجانی مثبت ( $۲۲/۴۰$ ) نسبت به میانگین نمره گروه گواه در ابرازگری هیجانی مثبت ( $۱۴/۷۷$ )

**جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری جهت مقایسه ابرازگری صمیمیت در گروه آزمایش و گواه**

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۶/۸۶	۱	۶/۸۶	۱/۴۵	۰/۲۱	۰/۰۶
گروه	۶۸۹/۰۲	۱	۶۸۹/۰۲	۱۳۶/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۸۴
خطا	۱۲۶/۳۹	۳۷	۵/۱۵	-	-	-
کل	۸۸۹/۴۵	۳۹	-	-	-	-

معنادار ابرازگری صمیمیت در گروه آزمایش شده است؛ بنابراین، نتیجه می‌گیریم که زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت در افزایش ابرازگری صمیمیت زوج‌های ناسازگار مؤثر بوده است. در جدول ۶ اثربخشی زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت بر ابرازگری هیجانی منفی با آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری بررسی شده است.

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد با کنترل پیش‌آزمون، بین گروه‌های آزمایش و گواه تفاوت معناداری از لحاظ ابرازگری صمیمیت ( $p < ۰/۰۰۱$ ) و ( $F= ۱۳۶/۳۷$ ) وجود دارد، به طوری که زوج‌درمانگری متمرکز بر شفقت با توجه به میانگین نمره گروه آزمایش در ابرازگری صمیمیت ( $۲۰/۶۷$ ) نسبت به میانگین نمره گروه گواه در ابرازگری صمیمیت ( $۱۱/۱۴$ ) موجب افزایش

**جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری جهت مقایسه ابرازگری هیجانی منفی در گروه آزمایش و گواه**

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۲۱/۶۶	۱	۲۱/۶۶	۲/۳۰	۰/۱۳	۰/۰۶
گروه	۷۶۱/۹۶	۱	۷۶۱/۹۶	۱۷۰/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۸۸
خطا	۱۵۳/۲۰	۳۷	۶/۳۷	-	-	-
کل	۹۷۲/۸۱	۳۹	-	-	-	-

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد با کنترل پیش‌آزمون، بین گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری از لحاظ ابرازگری هیجانی منفی ( $p < 0/001$ ) و وجود دارد، به طوری که زوج درمانگری متمرکز بر شفقت با توجه به میانگین نمره گروه آزمایش در ابرازگری هیجانی منفی ( $9/10$ ) نسبت به میانگین نمره گروه گواه در ابرازگری هیجانی منفی ( $15/73$ ) موجب کاهش معنادار ابرازگری هیجانی منفی در گروه آزمایش شده است؛ بنابراین، نتیجه می‌گیریم که زوج درمانگری متمرکز بر شفقت در کاهش ابرازگری هیجانی منفی زوج‌های ناسازگار مؤثر بوده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی زوج درمانگری متمرکز بر شفقت بر ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی در زوج‌های ناسازگار بود. نتایج نشان داد در مرحله پس‌آزمون در گروه آزمایش ابرازگری هیجانی مثبت و ابرازگری صمیمیت به‌طور معنادار افزایش و ابرازگری هیجانی منفی به‌طور معنادار کاهش یافته است، به عبارت دیگر می‌توان گفت که زوج درمانگری متمرکز بر شفقت تأثیر معناداری در بهبود ابرازگری هیجانی و ابعاد آن (ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی) در زوج‌های ناسازگار داشت. این یافته همسو با یافته‌های نیکبخت و همکاران (۱۴۰۲)، احمدی ملایری و همکاران (۱۴۰۱)، صاحبی و همکاران (۱۴۰۱)، کاظمی و پاک مهر (۱۴۰۱)، تیموری و همکاران (۱۴۰۰)، غضنفریان پور و چلیانلو (۱۴۰۰)، کرایگر و همکاران (۲۰۱۹)، تورک و همکاران (۲۰۲۳)، کوچار و همکاران (۲۰۲۳)، است. هیجان‌ها و نحوه ابراز آن تأثیر زیادی بر رابطه زناشویی زوج‌ها دارد. اگر زوج‌ها نتوانند ابراز هیجانی مناسبی داشته باشند، رابطه‌شان به سمت نارضایتی پیش می‌رود. ناتوانی زوج‌ها در برقراری ارتباط هیجانی مناسب با یکدیگر، کیفیت رابطه زناشویی آن‌ها را کاهش می‌دهد (رودریگو و همکاران، ۲۰۱۸). وقتی زوج‌ها نتوانند به‌طور متقابل هیجان‌ها و احساساتشان را به یکدیگر ابراز کنند، احساس صمیمیت در آن‌ها کاهش می‌یابد و با کاهش صمیمیت زناشویی، رضایت زناشویی آن‌ها نیز کاهش می‌یابد. به‌طور خاص کیفیت روابط زناشویی به میزان زیادی متأثر از ابرازگری هیجانی در زوج‌ها است (بای و همکاران، ۲۰۱۸).

در زوج درمانگری متمرکز بر شفقت زوج‌ها یاد می‌گیرند هیجان‌های مثبت و سازگارانه را در خود تقویت کنند و احساسات منفی‌شان را کاهش دهند (تیموری و همکاران، ۱۴۰۰). این امر در کاهش ابرازگری هیجانی منفی و نیز افزایش ابرازگری هیجانی مثبت و ابرازگری صمیمیت در ارتباط با همسر و در ارتباط با خود مؤثر بوده است. از سوی دیگر، در زوج درمانگری متمرکز بر شفقت زوج‌ها یاد می‌گیرند تا با همسر خود هم در سطح کلامی و هم در سطح رفتاری با شفقت و مهربانی و هیجان مثبت ارتباط برقرار کنند و نسبت به همسرشان همدلی نشان دهند (لطفی و همکاران، ۱۴۰۰). این تمرین‌ها و فنون زمینه‌ساز افزایش ابرازگری هیجانی مثبت و ابرازگری صمیمیت و نیز کاهش ابرازگری هیجانی منفی در زوج‌های ناسازگار شده است. در زوج درمانگری متمرکز بر شفقت زوج‌ها هر دو حضور دارند و در تعامل‌های مثبت شفقت‌آمیز با همراهی زوج درمانگر مشارکت می‌کنند و سعی می‌کنند درک بیشتر و بهتری نسبت به نقاط قوت و ضعف خویش و همسر داشته باشند و صبوری، بردباری و همراهی بیشتری از خود در قبال همسر و خویش نشان دهند (تیموری و همکاران، ۱۴۰۰). همین امر موجب شده است تا میزان ابرازگری هیجانی مثبت و ابرازگری صمیمیت در زوج‌های ناسازگار افزایش یابد و به همین نسبت از ابرازگری هیجانی منفی آن‌ها کاسته شود.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر استفاده از نمونه‌گیری در دسترس بود. لذا پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که زوج درمانگری متمرکز بر شفقت با سایر روش‌های درمانی مقایسه و استفاده از سایر متغیرهای روانشناختی نیز مدنظر قرار گیرد. بر اساس نتایج پژوهش حاضر زوج درمانگری متمرکز بر شفقت تأثیر معناداری در بهبود ابرازگری هیجانی مثبت، ابرازگری صمیمیت و ابرازگری هیجانی منفی زوج‌های ناسازگار داشت. از این رو، با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر توصیه می‌شود در کار زوج درمانگری برای بهبود و تقویت ابرازگری هیجانی از این درمان استفاده شود. بر این اساس، در زوج‌های ناسازگار می‌توان از زوج درمانی متمرکز بر شفقت برای افزایش تجربه هیجان‌های مثبت و نیز افزایش تمایل آن‌ها به ابراز هیجان‌های مثبت و لمس بدنی توأم با هیجان مثبت نسبت به همسر، افزایش قدردانی کلامی و رفتاری از همسر، افزایش واکنش هیجانی صمیمانه نسبت به همسر و بهبود توانایی دلجویی و عذرخواهی از همسر، کاهش ابراز

هیجان‌های منفی و خشم در روابط بین فردی با همسر و کاهش ابراز ناامیدی هنگام تجربه ناکامی استفاده کرد. بنابراین، زوج درمانگران می‌توانند از این شیوه زوج‌درمانگری در کنار سایر روش‌های مداخله زوج برای بهبود ابرازگری هیجانی زوج‌های ناسازگار استفاده کنند.

### ملاحظات اخلاقی

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در رشته روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اندیمشک است. پژوهش حاضر دارای کد مصوبه اخلاق به شماره IR.IAU.D.REC.1402.047 از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول است. به منظور حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش، سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد. در ضمن در مورد امکان انصراف شرکت‌کنندگان در صورت تمایل نداشتن به همکاری در هر مرحله‌ای از پژوهش بازخورد لازم داده شد.

**حامی مالی:** این پژوهش در قالب پایان‌نامه کارشناسی ارشد و بدون حمایت مالی انجام گرفته است.

**نقش هر یک از نویسندگان:** نویسنده اول مسئول نگارش کلیه مراحل مقاله بود و نویسنده دوم در بازنگری و اصلاح مقاله مشارکت داشتند.

**تضاد منافع:** نویسندگان هیچ تضاد منافی در رابطه با این پژوهش اعلام نمی‌نمایند.

**تشکر و قدردانی:** بدین وسیله از تمامی مسئولین دانشگاه آزاد اسلامی واحد اندیمشک که در صدور مجوزهای لازم برای اجرای پژوهش به نویسندگان یاری رساندند و نیز زوج‌هایی که در این پژوهش مشارکت کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

### منابع

- طباطبایی، محمود؛ معماریان، سپیده؛ غیانی، مهناز و عطاری، عباس. (۱۳۹۲). سبک‌های ابراز هیجان و باورهای فراشناختی بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۱(۵)، ۳۵۱-۳۴۲.
- <https://rbs.mui.ac.ir/article-1-328-fa.html>
- عمادی، شایا؛ میرهاشمی، مالک و شریفی، حسن پاشا. (۱۳۹۹). مدل ساختاری برای پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر اساس هیجان خواهی، کمال‌گرایی و راهبردهای تنظیم هیجان با میانجی‌گری تاب‌آوری در زنان متأهل. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۹(۹۲)، ۱۰۲۲-۱۰۱۱.
- <https://psychologicalscience.ir/article-1-411-fa.html>
- غضنفریان پور، سمیرا و چلبیانلو، غلامرضا. (۱۴۰۰). اثربخشی مداخله کوتاه‌مدت شفقت به خود بر عاطفه مثبت و منفی و رضایت از زندگی. *رویش روانشناسی*، ۱۰(۳)، ۱۳۴-۱۲۱.
- <https://frooyesh.ir/article-1-2539-fa.html>
- فرامرزی‌راد، بهروز؛ رباط میلی، سمیه؛ ابوالعالی‌الحسینی، خدیجه و زارع بهرام‌آبادی، مهدی. (۱۴۰۱). الگوی ساختاری پیش‌بینی ناگویی هیجانی بر اساس طرحواره‌های سازش‌نایافته اولیه با میانجی‌گری خودافشایی هیجانی. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۲(۱۲۳)، ۵۵۵-۵۳۹.
- <https://doi.org/10.52547/JPS.22.123.539>
- کازلمی، مرضیه و پاک مهر، حمیده. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر سبک‌های مقابله با استرس، خودانتقادی و تنظیم هیجان معلمان دانش‌آموزان با نیازهای ویژه در زمان همه‌گیری کرونا. *فصلنامه پیش در آموزش علوم تربیتی و مشاوره*، ۸(۱۶)، ۱۸۲-۱۵۹.
- [https://educationscience.cfu.ac.ir/article\\_2420.html](https://educationscience.cfu.ac.ir/article_2420.html)
- لطفی، بهناز؛ جاجرمی، محمود و محمدی‌پور، محمد. (۱۴۰۰). اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر شفقت بر افزایش تمایز یافتگی و کاهش تعارضات زناشویی زوجین. *مجله سلامت جامعه*، ۱۵(۲)، ۴۹-۴۰.
- <https://doi.org/10.22123/CHJ.2021.237512.1528>
- محمودپور، عبدالباسط؛ امینان، ابوالفضل؛ نوذری، محمد و نعیمی، ابراهیم. (۱۴۰۰). نقش اجتناب شناختی و ابرازگری هیجانی در پیش‌بینی تعارضات زناشویی زنان شهر تهران. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۰(۹۸)، ۲۱۸-۲۰۹.
- <https://psychologicalscience.ir/article-1-867-fa.html>
- نیکبخت، نسیمه؛ دیوی، رضا و موسوی، سیدمحمد. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر دوسوگرایی در ابراز هیجان و تکانش‌گری در افراد با سابقه خودکشی. *ابن سینا*، ۲۵(۲)، ۷۷-۷۰.
- <https://doi.org/10.22034/25.2.70>
- احمدی ملابری، گل مهر؛ رحمانی، محمدعلی و پوراصغر، مهدی. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان شفقت متمرکز بر خود بر ناگویی هیجانی و پرخاشگری در زنان مبتلا به اختلال ملال پیش از قاعدگی. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۶(۴)، ۹۸-۸۸.
- <https://islamiclifej.com/article-1-1369-fa.html>
- تاج‌دین، احمدعلی؛ ال یاسین، علی؛ حیدری، حسن و داودی، حسین. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت و واقعیت‌درمانی بر ناگویی هیجانی در مددجویان مرد زندانی. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۹(۹۵)، ۱۵۳۲-۱۵۱۹.
- <https://psychologicalscience.ir/article-1-835-fa.html>
- تیموری، زهره؛ مجتبایی، مینا و رضازاده، سیدمحمدرضا. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و درمان مبتنی بر شفقت خود بر تنظیم هیجان در زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر. *مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان*، ۳۰(۱۱۸)، ۱۴۳-۱۳۰.
- <https://doi.org/10.32598/JGUMS.30.2.1734.1>
- تیموری، زهره؛ مجتبایی، مینا، رضازاده، سیدمحمدرضا و رفیعی‌پور، امین. (۱۴۰۰). اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر شفقت خود بر نشخوار خشم و صمیمیت زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر. *فصلنامه خانواده و بهداشت*، ۱۱(۴)، ۲۶-۱۱.
- [https://journal.astara.ir/article\\_251451\\_72df87e304ec8c2dd44d131a9ce87c04.pdf](https://journal.astara.ir/article_251451_72df87e304ec8c2dd44d131a9ce87c04.pdf)
- حسینی، ف؛ وکیلی، پ و ابوالعالی‌الحسینی، خ. (۱۴۰۰). اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر روابط ایژه بر ابرازگری هیجانی زوج‌های دارای تعارض زناشویی. *فصلنامه سنجش و پژوهش در مشاوره و روانشناسی*، ۳(۳)، ۲۳-۱۳.
- <https://doi.org/10.22034/AFTJ.2021.269608.1054>
- سوکی، سمیه؛ شفیع‌آبادی، عبدالله و جهانگیر، پانته آ. (۱۴۰۱). نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در سازش یافتگی زوجین با میانجی‌گری سبک زندگی. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۱(۱۱۶)، ۱۶۱۲-۱۵۹۹.
- <https://doi.org/10.52547/JPS.21.116.1599>
- صاحبی، معصومه؛ حسن‌زاده، رمضان و میرزائیان، بهرام. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، نگرش‌های ناکارآمد و تاب‌آوری در زنان مبتلا به افسردگی اساسی شهر ساری در سال ۱۳۹۸. *فصلنامه سلامت جامعه*، ۱۶(۱)، ۲۲-۱۲.
- <https://doi.org/10.22123/CHJ.2022.244567.1566>

## References

- Ahmadi Malayeri, G., Rahmani, M., Pourasghar, M. (2023). The Effectiveness of Compassion-based Therapy on Emotional Ataxia and Aggression in Women with Premenstrual Dysphoria. *Islamic Life Style*, 6(4), 88-98. <https://islamiclifej.com/article-1-1369-fa.html>
- Bi, S., Haak, E.A., Gilbert, L.R., El-Sheikh, M., Keller, P.S. (2018). Father attachment, father emotion expression, and children's attachment to fathers: The role of marital conflict. *Journal of Family Psychology*, 32(4), 456-467. <https://doi.org/10.1037/fam0000395>
- Emadi, S., Mirhashemi, M., & Sharifi, H. P. (2020). A structural model for prediction of couple burnout based on sensation seeking, perfectionism and emotion regulation strategies with the mediation of resiliency in married women. *Journal of Psychological Science*, 19(92), 1011-1022. <https://psychologicalscience.ir/article-1-411-fa.html>
- FaramarziRad, B., Robat Milli, M., Aboulmaali-Alhosini, Kh., & Zare Bahramabadi, M. (2023). A structural model for predicting alexithymia based on early maladaptive schemas with the mediation of emotional self-disclosure. *Journal of Psychological Science*, 22(123), 539-555. <https://doi.org/10.52547/JPS.22.123.539>
- Feldman Barrett, L. Adolphs, R. Marsella, S. Martinez, AM. & Pollak, SD. (2019). Emotional expressions reconsidered: Challenges to inferring emotion from human facial movements. *Psychological Science in the Public Interest*, 20(1), 1-68. <https://doi.org/10.1177/1529100619832930>
- Ghazanfariyan pour, S., & Chalabianloo, G. (2021). The Effectiveness of a short time Self-Compassion Intervention Program on Positive and Negative Affect and Life Satisfaction. *Rooyesh*, 10(3), 121-134. <https://frooyesh.ir/article-1-2539-fa.html>
- Irons, C., & Lad, S. (2017). Using Compassion Focused Therapy to Work with Shame and Self Criticism in Complex Trauma. *Australian Clinical Psychologist*, 3(1), 47-54. <https://acp.scholasticahq.com/api/v1/articles/1743-using-compassion-focused-therapy-to-work-with-shame-and-self-criticism-in-complex-trauma.pdf>
- King, LA. & Emmons, RA. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5):864-877. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.5.864>
- Konishi, H. Froyen, LG. Skibbe, LE. & Bowles, RP. (2018). Family context and children's early literacy skills: The role of marriage quality and emotional expressiveness of mothers and fathers. *Early Childhood Research Quarterly*, 42, 183-92. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2017.10.008>
- Krieger, T., Reber, F., von Glutz, B., Urech, A., Moser, C. T., Schulz, A., & Berger, T. (2019). An Internet-Based Compassion-Focused Intervention for Increased Self-Criticism: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Behavior Therapy*, 50(2), 430-445. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.08.003>
- Kuchar, A.L., Neff, K.D., & Mosewich, A.D. (2023). Resilience and Enhancement in Sport, Exercise, & Training (RESET): A brief self-compassion intervention with NCAA student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102426. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102426>
- Leopold, S. S. (2019). What role does positive psychology play in understanding pain intensity and disability among patients with hand and upper-extremity conditions? *Clin Orthop Relat Res*, 477 (8), 1765-1768. <https://doi.org/10.1097/CORR.0000000000000858>
- Lotfi, B., Jajarmi, M., & Mohammadipour, M. (2021). The Effectiveness of Compassion-based Couple Therapy on Increasing Segregation and Reducing Marital Conflicts. *Community Health journal*, 15(2), 40-49. <https://doi.org/10.22123/CHJ.2021.237512.1528>
- Mahmoudpour, A., Aminian, A., Nowzari, M., & Naeimi, E. (2021). The role of cognitive avoidance and emotional expression in predicting marital conflict in women in Tehran. *Journal of Psychological Science*, 20(98), 209-218. <https://psychologicalscience.ir/article-1-867-fa.html>
- Marini, C. M., Wadsworth, S. M., Christ, S. L., & Franks, M. M. (2017). Emotion Expression, Avoidance and Psychological Health during Reintegration: A Dyadic Analysis of Actor and Partner Associations within a Sample of Military Couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34, 69-90. <https://doi.org/10.1177/0265407515621180>
- Nikbakht, N., Donyavi, R., Mosavi, S.M. (2023). The effectiveness of compassion-focused therapy on ambivalence in expressing emotion and impulsivity in people with a history of suicide. *EBNESINA*, 25(2), 70-77. <https://doi.org/10.22034/25.2.70>



- Pakmehr, H., & Kazemi, M. (2022). The effectiveness of compassion-focused therapy on stress coping styles, self-criticism and emotion regulation of teachers of students with special needs during the Corona epidemic. *Pouyesh Journal in Teaching Educational Sciences and Counseling*, 8(16), 159-182.  
[https://educationscience.cfu.ac.ir/article\\_2420.html](https://educationscience.cfu.ac.ir/article_2420.html)
- Quek, K. M. T., & Fitzpatrick, J. (2013). Cultural values, self-disclosure, and conflict tactics as predictors of marital satisfaction among Singaporean husbands and wives. *The Family Journal*, 21(2), 208-216.  
<https://doi.org/10.1177/1066480712466822>
- Rodrigue, C., Blais, M., Lavoie, F., Adam, B.D., Goyer, M.F., Magontier, C. (2018). Passion, Intimacy, and Commitment in Casual Sexual Relationships in a Canadian Sample of Emerging Adults. *The Journal of Sex Research*, 55(9), 1192-1205.  
<https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1399195>
- Sahebi, M., Hassanzadeh, R., Mirzaian, B. (2022). Effectiveness of Compassion-Focused Therapy on Emotional Regulation Strategies, Dysfunctional Attitudes, and Resilience in Women with Major Depression. *Community Health journal*, 16(1), 12-22.  
<https://doi.org/10.22123/CHJ.2022.244567.1566>
- Souki, S., Shafiabadi, A., & Jahangir, P. (2022). The role of cognitive emotion regulation strategies in marital adjustment as mediated by lifestyle. *Journal of Psychological Science*, 21(116), 1599-1612.  
<https://doi.org/10.52547/JPS.21.116.1599>
- Tabatabaee, M., Memarian, S., Ghiasi, M., & Attari A. (2014). Emotion expression styles and metacognitive beliefs in individuals with major depressive disorder. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 11(5), 342-351.  
<https://rbs.mui.ac.ir/article-1-328-fa.html>
- Tajdin, A., AleYasin, A., Heydari, H., & davodi, H. (2020). Comparison of the effectiveness of compassion-focused therapy and reality therapy on alexithymia among male prisoner clients. *Journal of Psychological Science*, 19(95), 1519-1532.  
<https://psychologicalscience.ir/article-1-835-fa.html>
- Teymori, Z., Mojtabaei, M., & Rezazadeh, S.M.R. (2021). Comparison of the Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy and Self-compassion-based Therapy On Emotion Regulation In Women Affected by Infidelity. *Journal of Guilan University of Medical Sciences*, 30(2), 130-143.  
<https://doi.org/10.32598/JGUMS.30.2.1734.1>
- Teymori, Z., Mojtabaei, M., Rezazadeh, S.M.R., Rafiepoor, A. (2021). The effectiveness of self-compassion couple therapy on anger rumination and marital intimacy of women affected by husband's infidelity. *Family and health Quarterly*, 11(4), 11-26.  
[https://journal.astara.ir/article\\_251451\\_72df87e304ec8c2dd44d131a9ce87c04.pdf](https://journal.astara.ir/article_251451_72df87e304ec8c2dd44d131a9ce87c04.pdf)
- Turk, F., Kellett, S., & Waller, G. (2023). Testing a low intensity single-session self-compassion intervention for state body shame in adult women: a dismantling randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 54(5), 916-928.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.04.001>
- Vig, D., & Jaswal, I.J.S. (2012). Marital adjustment: A predictor of better Materna Relationship. *Studies on Home and Community Science*, 6(2), 103-106.  
<https://doi.org/10.1080/09737189.2012.11885374>