



Journal Website

Article history:

Received 30 October 2024

Revised 23 November 2024

Accepted 15 January 2025

Published online 02 February 2025

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 3, Issue 5, pp 145-156



E-ISSN: 2981-1759

Effectiveness of Compassion-Based Education on Ego Strength and Marital Self-Regulation in Women Referring to Counseling Centers of Ahvaz City

Asma Fooladi¹, Fahime Gholami², Maryam Radaee³, Soroor Mansouri Amin⁴, Farahnaz Jameinezhad⁵*, Shahla Karbalaee Saleh⁶

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Tabran Institute of Higher Education, Mashhad, Iran.

2. MA, Department of Educational Sciences, University of Birjand, Birjand, Iran.

3. MA, Department of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

4. PhD Student, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

5. PhD, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran (Corresponding Author).

6. MA, Department of Psychology, Ramhormoz Branch, Islamic Azad University, Ramhormoz, Iran.

* Corresponding author email address: drjameinezhad@gmail.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Fooladi A, Gholami F, Radaee M, Mansouri Amin S, Jameinezhad F, Karbalaee Saleh SH. (2024). Effectiveness of Compassion-Based Education on Ego Strength and Marital Self-Regulation in Women Referring to Counseling Centers of Ahvaz City. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(5), 145-156.



© 2024 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Background and Objective: Problems and challenges in the marital relationships negatively affect ego strength and marital self-regulation. Therefore, this study was conducted with the aimed of determine the effectiveness of compassion-based education on ego strength and marital self-regulation in women referring to counseling centers.

Methods and Materials: The present research was a quasi-experimental with a pre-test and post-test design with experimental and control groups. The population of this research was women referring to counseling centers of Ahvaz in the spring of 2023 year, which from them number of 30 people after reviewing the inclusion criteria were selected by purposive sampling method and randomly assigned into two groups of 15 people. The experimental group underwent 8 sessions of 90 minute compassion-based education and during this time the control group did not receive any intervention. The data of the present research were collected with the ego strength inventory (Markstrom et al., 1997) and marital self-regulation scale (Wilson et al., 2005) and analyzed with the chi-square and multivariate analysis of covariance methods in SPSS version 24 software.

Findings: The results of data analysis showed that the women of experimental and control groups had significant differences in terms of both variables of ego strength and marital self-regulation. In the other words, compassion-based education led to increase ego strength and marital self-regulation in women referring to counseling centers ($P < 0.001$).

Conclusion: According to the results of this study, using from the compassion-based education in the vulnerable groups such as women referring to counseling centers can improve ego strength and marital self-regulation.

Keywords: Compassion-Based Education, Ego Strength, Marital Self-Regulation, Women.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The family is created from the marital bond between a husband and wife, which plays an important role in meeting the physical and psychological needs of its members and the health of this institution largely ensures the health of society (Shao et al., 2023). Sometimes the health of couples is threatened due to marital problems and marital incompatibility (Akun & Batigun, 2019). Challenges and problems in marital relationships negatively affect ego strength (Shahinnia & Rahnejat, 2024; Saei, 2024). The ego is responsible for managing the psychological system and all psychological problems appear when the ego cannot fulfill its responsibilities. The ego strength indicates the individual's capacity to tolerate stress without experiencing crippling anxiety while having a sense of competence and self-sufficiency to achieve emotional balance (Jadhav, 2022). The presence of a strong ego makes a person show fewer signs of psychological damage and have a good tolerance and capacity for stress caused by stressful life situations (Lee et al., 2021). Also, challenges and problems in marital relationships negatively affect marital self-regulation (Salimi & Sodani, 2023). The marital self-regulation construct is a process that each spouse defines to complete their goals and takes steps to change in adjective and adaptive processes (Girgzde et al., 2014). This construct includes effective communication, loyalty and effort and perseverance to continue the marital relationship and by improving the couple's relationship creates and increases effective marital behaviors (Nasiri Hanis et al., 2020).

One of the educational methods is compassion-based education, which seeks balanced awareness of one's own emotions and the ability to face painful and stressful thoughts and feelings without exaggeration or feeling sad and increases feelings of security and social connection and reduces self-criticism, tension and rumination (Yang et al., 2024). Compassion-based education does not seek to avoid or suppress painful and stressful thoughts and feelings, but rather seeks to recognize and have a sense of compassion for them (Gobin et al., 2022). In compassion-based education instead of focusing on changing self-evaluations, people change their relationship with self-evaluations and in this method emphasizes relaxation, self-compassion and mindfulness exercises, which play an effective role in calming down and improving life situations (Bidik & Sisman, 2024). Regarding the importance and necessity of the present study can be said that although many researches have been conducted on women with marital and family problems, but these researches have rarely examined and researched women's ego strength and marital self-regulation and no research was found in this field on the effectiveness of compassion-based education on them. Problems and challenges in the marital relationships negatively affect ego strength and marital self-regulation. Therefore, this study was conducted with the aimed of determine the effectiveness of compassion-based education on ego strength and marital self-regulation in women referring to counseling centers.

Methodology

The present research was a quasi-experimental with a pre-test and post-test design with experimental and control groups. The population of this research was women referring to counseling centers of Ahvaz in the spring of 2023 year, which from them number of 30 people after reviewing the inclusion criteria were selected by purposive sampling method and randomly assigned into two groups of 15 people. In the purposive sampling method, samples are selected according to criteria that this criteria in the present research were included referring to counseling centers due to marital problems, at least a high school diploma, two to ten years of marriage, having at least one child, no history of divorce, no addiction or use of psychiatric medications and willingness to participate in the study. Also, exclusion criteria were included missing two or more sessions, withdrawing from participating in intervention sessions and lack of or low cooperation in intervention sessions. The experimental group underwent 8 sessions of 90 minute compassion-based education and during this time the control group did not receive any intervention. The intervention was conducted by the author of the article for two sessions per week for one month. At the end of each session to the women were given an assignment and at the beginning of the next session the assignments were reviewed and the necessary feedback was provided. The data of the present research were collected with the ego strength inventory (Markstrom et al., 1997) and marital self-regulation scale (Wilson et al., 2005) and analyzed with the chi-square and multivariate analysis of covariance methods in SPSS version 24 software.

Findings

The results of data analysis showed that there was no significant difference between women in the experimental and control groups in terms of education, number of children and length of marriage ($P < 0.05$). Also the women of experimental and control groups had significant differences in terms of both variables of ego strength and marital self-regulation. In the other words, compassion-based education led to increase ego strength and marital self-regulation in women referring to counseling centers ($P < 0.001$).

Discussion and Conclusion

The findings of this study showed that compassion-based education significantly increased ego strength in women referring to counseling centers. Although no research was found on the effectiveness of compassion-based education on ego strength, but this finding was in some ways consistent with the findings of studies [Abdolmaleki et al \(2020\)](#) and [Agus et al \(2019\)](#). In explaining the effectiveness of compassion-based education on ego strength in women referring to counseling centers can be inferred that compassion-based education is an important factor in increasing self-resilience, self-compassion and self-efficacy in people with psychological problems, including women with marital problems referring to counseling centers and can increase self-kindness and one's own capabilities. In addition, the compassion-based education method causes women referring to counseling centers to experience greater happiness, optimism, hope and life satisfaction in their personal and family lives, which these factors makes compassion-based education can have an effective role in increasing ego strength in women referring to counseling centers.

Also, other findings of this study showed that compassion-based education significantly increased marital self-regulation in women referring to counseling centers. Although only one research was found on the effectiveness of compassion-based education on marital self-regulation, this finding was in some ways consistent with the findings of studies by [Alizadeh et al \(2024\)](#), [Rezaye Vala & Yaarmohammadi Vassel \(2021\)](#) and [Sarastvand et al \(2020\)](#). In explaining the effectiveness of compassion-based education on marital self-regulation in women referring to counseling centers can be inferred that compassion-based education method is one of the educational methods derived from the third wave, which due to the development of kindness, self-understanding and avoidance of unfavorable criticism and judgments towards oneself leads to also kindness and non-judgment in the spouse. The married women when faced with stressful life events cope with problems by increasing their connection and sense of belonging to their spouse and women who visit counseling centers due to marital problems through compassion-based education learn to moderate the distress caused by negative marital experiences that threaten their feelings, which these factors makes compassion-based education can have an effective role in increasing marital self-regulation in women referring to counseling centers.

Totally, the results of this research showed that compassion-based education increased ego strength and marital self-regulation in women who referring to counseling centers. Therefore, using from the compassion-based education in the vulnerable groups such as women referring to counseling centers can improve ego strength and marital self-regulation.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۰۹ آبان ۱۴۰۳

اصلاح شده در تاریخ ۰۳ آذر ۱۴۰۳

پذیرفته شده در تاریخ ۲۶ دی ۱۴۰۳

منتشر شده در تاریخ ۱۴ بهمن ۱۴۰۳

پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی

دوره ۳، شماره ۵، صفحه ۱۴۵-۱۵۶



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز

اسما فولادی^۱، فهیمه غلامی^۲، مریم ردایی^۳، سرور منصوری امین^۴، فرحناز جامعی نژاد^{۵*}، شهلا کربلانی صالح^۶

۱. استادیار، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی تابران، مشهد، ایران.

۲. کارشناسی ارشد، گروه علوم تربیتی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران.

۳. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۴. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

۵. دکتری، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران (نویسنده مسئول)

۶. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد رامهرمز، دانشگاه آزاد اسلامی، رامهرمز، ایران.

*ایمیل نویسنده مسئول: drjameinezhad@gmail.com

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی/اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

فولادی ا، غلامی ف، ردایی م، منصوری امین س، جامعی نژاد ف، کربلانی صالح ش. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز. *پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی*، ۳(۵)، ۱۴۵-۱۵۶.



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

زمینه و هدف: مشکل و چالش در روابط زناشویی بر قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی تاثیر منفی می گذارد. بنابراین، این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره انجام شد. **روش و مواد:** پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه های آزمایش و کنترل بود. جامعه این پژوهش زنان مراجعه کننده به مراکز مشاور شهر اهواز در فصل بهار سال ۱۴۰۲ بودند که از میان آنها ۳۰ نفر پس از بررسی ملاک های ورود به مطالعه با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش مبتنی بر شفقت قرار گرفت و در این مدت گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. داده های پژوهش حاضر با سیاهه قدرت ایگو (مارکستروم و همکاران، ۱۹۹۷) و مقیاس خودتنظیمی زناشویی (ویلسون و همکاران، ۲۰۰۵) گردآوری و با روش های خی دو و تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شدند. **یافته ها:** نتایج تحلیل داده ها نشان که زنان گروه های آزمایش و کنترل از نظر هر دو متغیر قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی تفاوت معناداری داشتند. به عبارت دیگر، آموزش مبتنی بر شفقت باعث افزایش قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شد ($P < 0.01$). **نتیجه گیری:** طبق نتایج این مطالعه، استفاده از روش آموزش مبتنی بر شفقت در گروه های آسیب پذیر مانند زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره می تواند سبب بهبود قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی شود.

کلیدواژگان: آموزش مبتنی بر شفقت، قدرت ایگو، خودتنظیمی زناشویی، زنان.



مقدمه

خانواده از پیوند زناشویی بین زن و شوهر ایجاد می شود که نقش مهمی در تأمین نیازهای جسمی و روانی اعضای خود دارد و سلامت این نهاد تا حد زیادی سلامت جامعه را تضمین می کند (Shao et al., 2023). گاهی سلامت زوجین به دلیل مشکل های زناشویی و ناسازگاری زناشویی مورد تهدید قرار می گیرد و ناسازگاری زناشویی به اختلاف های مشکل آفرین بین زوج ها، تنش بین فردی، اضطراب فردی، عدم رضایت زوجین از یکدیگر، عدم انسجام و پیوستگی زوج ها و عدم هم فکری زوجین درباره مسائل مختلف زندگی مشترک اشاره دارد (Akun & Batigun, 2019). چالش و مشکل در روابط زناشویی بر قدرت ایگو تأثیر منفی می گذارد (Saei, Shahinnia & Rahnejat, 2024; 2024). ایگو وظیفه مدیریت سیستم روانی را برعهده دارد و تمام مشکلات روانی زمانی ظاهر می شوند که ایگو نتواند به مسئولیت های خود عمل کند. قدرت ایگو نشان دهنده ظرفیت فرد در تحمل استرس بدون تجربه اضطراب فلج کننده ضمن داشتن احساس صلاحیت و خودبستگی جهت رسیدن به تعادل عاطفی می باشد (Jadhav, 2022). قدرت ایگو مجموعه ای از کنش های سازه خود و یکی از ساختارهای اساسی شخصیت است که نقش مهمی در عملکردهای روانشناختی ذهن دارد (Singh & Singh, 2022). میزان قدرت ایگو بر حسب مجموعه توانمندی های روانشناختی فرد برای حل تعارض های درون روانی و تعامل با محیط شامل مهار خود، تاب آوری من، سازوکارهای دفاعی و راهبردهای مقابله ای تعیین می شود (Singh & Anand, 2015). وجود یک ایگوی قدرتمند باعث می شود که فرد نشانه های آسیب روانی را از خود کمتر نشان دهند و در برابر تنش ناشی از شرایط فشارزای زندگی تحمل و ظرفیت مطلوبی داشته باشد (Lee et al., 2021). همچنین، چالش و مشکل در روابط زناشویی بر خودتنظیمی زناشویی تأثیر منفی می گذارد (Salimi & Sodani, 2023). سازه خودتنظیمی زناشویی در چارچوب نظریه خودمختاری در روابط زناشویی جای دارد و می توان آن را به عنوان تلاش فرد برای برعهده گرفتن تغییر پاسخ خود تعریف کرد و به فرآیندی اشاره دارد که در آن افراد تلاش می کنند تا تفکرها، احساس ها، انگیزه ها و عملکردهای خود را کنترل و مدیریت کنند (Ji et al., 2024). خودتنظیمی زناشویی فرآیندی است که هر یک از همسران در جهت تکمیل اهداف خود تعریف کرده و با هدف تغییر در فرآیندهای انطباقی و سازگارانه گام برمی دارند (Girgze et al., 2014). این سازه دارای دو بعد نظم بخشی ارتباطی (تحقق تغییرهایی در ایده ها، بازخوردها و هدف ها جهت بهبود روابط زناشویی) و تکاپوی ارتباطی (تلاش مداوم جهت پرداختن به بهبود روابط زناشویی) است که به توانمندی چگونگی اجرای تغییرهایی در روابط زناشویی مانند تغییر باورها، تصمیم ها، واکنش ها، هدف ها، تمایل ها و عمل های هر یک از زوجین برای نظم دهی و معنادهی به زندگی مشترک اشاره دارد (Li et al., 2024). خودتنظیمی زناشویی شامل ارتباط موثر، وفاداری و تلاش و پشتکار برای تداوم رابطه زناشویی است و از طریق بهبود روابط زوجین باعث ایجاد و افزایش رفتارهای کارآمد زناشویی می شود (Nasiri Hanis et al., 2020).

یکی از روش های آموزشی، آموزش مبتنی بر شفقت می باشد که به دنبال آگاهی متعادل نسبت به هیجان های خود و توانایی مواجهه با افکار و احساس های رنج آور و تنش زا بدون بزرگ نمایی یا احساس غم است و باعث افزایش احساس امنیت و ارتباط اجتماعی و کاهش خودانتقادی، تنش ها و نشخوار فکری می شود (Yang et al., 2024). آموزش مبتنی بر شفقت ریشه در آیین بودا دارد و شیوه ای است که به افراد کمک می کند تا خودشان را به سمت آگاهی، پیشرفت و مهربانی با خود هدایت نمایند و سبب کاهش مشکلات هیجانی و روانشناختی خود شوند (Turk et al., 2023). شفقت دارای سه مولفه مهربانی با خود در برابر قضاوت خود (درک خود و حمایت از خود نسبت به ضعف ها و بی کفایتی ها به جای قضاوت، ارزیابی و خودانتقادی)، ذهن آگاهی در برابر همسان سازی افراطی (داشتن آگاهی متعادل و روشن از تجربه های زمان حال که باعث می شود جنبه های دردناک یک تجربه نه نادیده گرفته شود و نه ذهن را اشغال نمایند) و اشتراک های انسانی در برابر انزوا (باور و اعتراف به اینکه همه افراد دارای نقص هستند و اشتباه می کنند) است (Novak et al., 2022). آموزش مبتنی بر شفقت به دنبال اجتناب یا سرکوبی افکار و احساس های دردناک و تنش زا نیست، بلکه به دنبال شناخت و داشتن احساس شفقت نسبت به آنها می باشد. به عبارت دیگر، این شیوه افکار، عوامل، تصاویر و رفتارهای تسکین بخش بیرونی باید درونی شوند تا ذهن انسان همان طور که نسبت به عوامل بیرونی واکنش نشان می دهد، در مواجهه با عوامل درونی نیز آرامش خود را حفظ نماید (Gobin et al., 2022). در آموزش مبتنی بر شفقت

¹ ego strength² marital self-regulation³ compassion-based education



به جای تمرکز بر تغییر خودارزیابی‌ها، افراد رابطه خود با خودارزیابی‌ها را تغییر می‌دهند و در این شیوه بر تمرین‌های آرمیدگی، شفقت به خود و ذهن‌آگاهی تاکید می‌شود که نقش موثری در آرامش و بهبود وضعیت زندگی دارند (Bidik & Sisman, 2024). پژوهش‌هایی درباره اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت انجام شده است که در ادامه نتایج مهم‌ترین و مرتبط‌ترین آنها گزارش می‌شوند. برای مثال نتایج پژوهش Abdolmaleki et al (2020) نشان داد که خودشفقتی و نیرومندی ایگو در همسران جانبازان رابطه معنادار مثبت و این دو متغیر با استرس تروماتیک ثانویه در آنان رابطه معنادار منفی داشتند. Agus et al (2019) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که شفقت به خود بر فرسودگی خود تاثیر منفی و معناداری داشت و متغیر بخشش در این تاثیر میانجی مناسبی بود. همچنین، نتایج پژوهش Alizadeh et al (2024) حاکی از آن بود که سازگاری زناشویی، خودشفقتی و خودتنظیمی زناشویی در زنان متأهل رابطه مثبت و معنادار داشتند. در پژوهشی دیگر Rezaye Vala & Yaarmohammadi Vasel (2021) گزارش کردند که آموزش مبتنی بر شفقت باعث افزایش صمیمیت زناشویی و خرسندی زناشویی در زنان متأهل شد. Sarastvand et al (2020) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مداخله متمرکز بر شفقت به خود باعث افزایش خودتنظیمی زناشویی و کاهش دلزدگی زناشویی و خودانتقادی در زنان ناباور شد. درباره اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر می‌توان گفت با اینکه پژوهش‌های بسیاری درباره زنان دچار مشکل‌های زناشویی و خانوادگی انجام شده است، اما این پژوهش‌ها کمتر قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی زنان را مورد بررسی و پژوهش قرار دادند و پژوهشی در این زمینه درباره اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر آنها یافت نشد. از آنجایی که آموزش مبتنی بر شفقت یکی از روش‌های آموزشی برگرفته از موج سوم روان‌درمانی است و به نظر می‌رسد که بتواند نقش موثری در بهبود ویژگی‌های روانشناختی گروه‌های آسیب‌پذیر مختلف از جمله زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره داشته باشد، لذا در این پژوهش تلاش شد تا اثربخشی آن بر روی متغیرهایی چون قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی مورد پژوهش قرار گیرد. از آنجایی که مشکل و چالش در روابط زناشویی بر قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی تاثیر منفی می‌گذارد، لذا این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره انجام شد.

مواد و روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه‌های آزمایش و کنترل بود. جامعه این پژوهش زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاور شهر اهواز در فصل بهار سال ۱۴۰۲ بودند که از میان آنها ۳۰ نفر پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری جایگزین شدند. در روش نمونه‌گیری هدفمند، نمونه‌ها با توجه به ملاک‌هایی انتخاب می‌شوند که این ملاک‌ها در پژوهش حاضر شامل مراجعه به مراکز مشاور به دلیل مشکل‌های زناشویی، حداقل تحصیلات دیپلم، گذشت دو الی ده سال از ازدواج، حداقل داشتن یک فرزند، عدم سابقه طلاق، عدم اعتیاد و مصرف داروهای روان‌پزشکی و تمایل جهت شرکت در پژوهش بودند. همچنین، ملاک‌های خروج از مطالعه شامل غیبت دو جلسه و بیشتر از آن، انصراف از شرکت در جلسه‌های مداخله و عدم همکاری یا همکاری پایین در جلسه‌های مداخله بودند.

جهت اجرای پژوهش حاضر از میان زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تعداد ۳۰ نفر آنها که دارای ملاک‌های ورود به مطالعه بودند به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. برای آنان اهمیت و ضرورت پژوهش و لزوم رعایت نکات، موازین و ملاحظات اخلاقی تبیین و در این زمینه به آنان اطمینان لازم داده شد و فرم رضایت‌نامه شرکت آگاهانه در پژوهش به امضای آنها رسید. نمونه‌ها به روش تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری جایگزین و یکی از گروه‌ها به‌عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به‌عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مبتنی بر شفقت قرار گرفت و در این مدت گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. مداخله توسط نویسنده مسئول مقاله برای دو جلسه در هفته به مدت یک ماه انجام شد و در پایان هر جلسه به زنان تکلیفی ارائه و در آغاز جلسه بعد تکلیف‌ها بررسی و به آنان بازخورد لازم ارائه شد. عنوان، توضیح و تکلیف خانگی جلسه به جلسه آموزش مبتنی بر شفقت ساخته شده توسط Rezaye Vala & Yaarmohammadi Vasel (2021) بر مبنای نظریه Gilbert (2009) در جدول ۱ قابل مشاهده است.



جدول ۱. عنوان، توضیح و تکلیف خانگی جلسه به جلسه آموزش مبتنی بر شفقت

جلسه	عنوان	توضیح	تکلیف خانگی
اول	ایجاد ارتباط همکارانه	داشتن تعامل و فعالیت مشترک، داشتن آرمان و اهداف مشترک، داشتن احساس ما و پویایی گروه	تمرین تنفس آرام بخش ریتمیک
دوم	آموزش همدلی	نشان دادن نگرش غیرقضاوت گرایانه، یاری رساندن به اعضاء، واکنش نشان دادن به هر اقدام طرد و یاری رساندن به یکدیگر	پاسخ به سوال چقدر به خودتان شفقت ورز هستید؟
سوم	شفقت به خود چیست؟	توضیح شفقت به خود و ابعاد و خصوصیات آن	شناسایی افکار و رفتار خود و احساسات مشفقانه با خود
چهارم	آموزش بخشایش	آموزش مفهوم بهشیاری، پذیرش اشتباه ها و بخشیدن خود طبق اشتراکات انسانی	تمرین بهشیاری در ردیابی افکار و احساسات
پنجم	معرفی تصویرپردازی ذهنی و منطق آن	آموزش تصویرپردازی و اجرای آن در گروه، جهت گیری معطوف به حل مسئله و آموزش مهارت های اجتماعی و جرأت ورزی	تمرین تصویرپردازی ذهنی همراه با یک فرد شفقت ورز
ششم	پرورش خود شفقت ورز	آموزش خود توانمندی، گرمی و مسئولیت پذیری در ایجاد شفقت	تصویرپردازی ذهنی خود شفقت ورز
هفتم	تمرکز بر خود شفقت ورز و شناخت ابعاد مختلف آن	تمرین نوشتن نامه دلسوزانه به خود، تمرین دلسوزی به حال خود و تعلل و مسامحه و اسکن دلسوزانه بدن در گروه	تصویرپردازی ذهنی خود شفقت ورز
هشتم	یادآوری مهارت های شفقت	توضیح نقش شفقت در هدایت نحوه تفکر و واکنش های آموزش افکار و رفتار شفقت گر در مقابل انتقادگر و مرور جلسه های گذشته	ثبت روزانه ذهن شفقت ورز (افکار خودانتقادگر/ افکار شفقت گرا و رفتار شفقت گر)

داده های پژوهش حاضر با دو ابزار استاندارد گردآوری شدند. ابزار اول، سیاهه قدرت ایگو^۱ ساخته شده توسط Markstrom et al (1997) با ۶۴ عبارت بود. عبارت های این سیاهه بر روی یک طیف پنج درجه ای لیکرت به صورت کاملاً با من مطابق است با نمره پنج، کمی با من مطابق است با نمره چهار، نظری ندارم با نمره سه، کمی با من مطابق نیست با نمره دو و اصلاً با من مطابق نیست با نمره یک نمره گذاری می شوند و برخی گویه ها به صورت معکوس نمره گذاری می گردند. بنابراین، در سیاهه قدرت ایگو حداقل نمره ۶۴ و حداکثر نمره ۳۲۰ است و نمره بالاتر نشان دهنده قدرت ایگو بالاتر می باشد. سازندگان سیاهه قدرت ایگو روایی سازی این ابزار با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود هشت عامل امید، خواسته، هدف، شایستگی، وفاداری، عشق، مراقبت و خرد بود و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۶۸ گزارش کردند. در پژوهشی داخلی، Einy & Narimani (2019) پایایی سیاهه قدرت ایگو را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی سیاهه قدرت ایگو با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد. ابزار دوم، مقیاس خودتنظیمی زناشویی^۲ ساخته شده توسط Wilson et al (2005) با ۱۶ عبارت بود. عبارت های این مقیاس بر روی یک طیف پنج درجه ای لیکرت به صورت کاملاً درست با نمره پنج، تا حدی درست با نمره چهار، نظری ندارم با نمره سه، تا حدی غلط با نمره دو و کاملاً غلط با نمره یک نمره گذاری می شوند و برخی گویه ها به صورت معکوس نمره گذاری می گردند. بنابراین، در مقیاس خودتنظیمی زناشویی حداقل نمره ۱۶ و حداکثر نمره ۸۰ است و نمره بالاتر نشان دهنده خودتنظیمی زناشویی بالاتر می باشد. سازندگان مقیاس خودتنظیمی زناشویی روایی سازی این ابزار با روش تحلیل عاملی اکتشافی

¹ ego strength inventory

² marital self-regulation scale



بررسی و نتایج حاکی از وجود دو عامل خودنظم‌بخشی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی بود و پایداری آنها را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۳ گزارش کردند. در پژوهشی داخلی، Zarastvand et al (2020) پایداری مقیاس خودتنظیمی زناشویی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر مقدار پایداری مقیاس خودتنظیمی زناشویی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد. داده‌های پژوهش حاضر پس از گردآوری با دو ابزار استاندارد فوق با روش‌های خی‌دو و تحلیل تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شدند.

یافته‌ها

ریزشی در نمونه‌های هیچ‌یک از دو گروه آزمایش و کنترل اتفاق نیفتاد و تحلیل‌ها برای دو گروه ۱۵ نفری انجام شد. نتایج مقایسه تحصیلات، تعداد فرزند و مدت گذشته از ازدواج زنان گروه‌های آزمایش و کنترل در **جدول ۲** قابل مشاهده است.

جدول ۲. نتایج مقایسه تحصیلات، تعداد فرزند و مدت گذشته از ازدواج زنان گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	سطح	آزمایش		گروه کنترل		معناداری
		فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	
تحصیلات	دیپلم	۴	۲۶/۶۷	۵	۳۳/۳۳	>۰/۰۵
	لیسانس	۷	۴۶/۶۷	۶	۴۰	
	بالتر از لیسانس	۴	۲۶/۶۷	۴	۲۶/۶۷	
تعداد فرزند	۱ فرزند	۱۲	۸۰	۱۱	۷۳/۳۳	>۰/۰۵
	۲ فرزند	۳	۲۰	۴	۲۶/۶۷	
مدت گذشته از ازدواج	۳-۶ سال	۶	۴۰	۷	۴۶/۶۷	>۰/۰۵
	۷-۱۰ سال	۹	۶۰	۸	۵۳/۳۳	

همان‌طور که در **جدول ۲** قابل مشاهده است، بین زنان گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر تحصیلات، تعداد فرزند و مدت گذشته از ازدواج تفاوت معناداری وجود نداشت ($P>۰/۰۵$). نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی زنان گروه‌های آزمایش و کنترل در **جدول ۳** قابل مشاهده است.

جدول ۳. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی زنان گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
قدرت ایگو	پیش‌آزمون	۱۴۱/۳۷	۱۵/۰۸	۱۴۶/۸۱	۱۴/۸۹
	پس‌آزمون	۱۸۲/۲۶	۱۷/۳۵	۱۴۴/۳۳	۱۵/۲۶
خودتنظیمی زناشویی	پیش‌آزمون	۳۱/۸۵	۴/۶۱	۳۳/۴۰	۴/۷۷
	پس‌آزمون	۳۸/۹۷	۴/۸۳	۳۳/۲۷	۴/۸۱

همان‌طور که در **جدول ۳** قابل مشاهده است، میانگین قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی زنان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون افزایش بیشتری داشته است. مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری حاکی از آن بود که مفروضه نرمالیتی قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی زنان گروه‌ها در هر دو مرحله ارزیابی طبق آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک، همگنی واریانس‌های هر دو متغیر طبق آزمون لون، همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس طبق آزمون ام‌باکس و همگنی شیب خط رگرسیون هر دو متغیر طبق آزمون اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون رد نشد ($P>۰/۰۵$). بنابراین، مفروضه‌های تحلیل کوواریانس



چندمتغیری برقرار بودند. نتایج آزمون های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی زنان گروه های آزمایش و کنترل در **جدول ۴** قابل مشاهده است.

جدول ۴. نتایج آزمون های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی زنان گروه های آزمایش و کنترل

آزمون	مقدار	F	P	مجذور اتا	توان آزمون
اثر پیلایی	۱/۱۷	۲۲/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۸۲	۰/۹۵
لامبدای ویلکز	۰/۳۵	۲۲/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۸۲	۰/۹۵
اثر هاتلینگ	۳/۲۸	۲۲/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۸۲	۰/۹۵
بزرگ ترین ریشه روی	۳/۲۸	۲۲/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۸۲	۰/۹۵

همان طور که در **جدول ۴** قابل مشاهده است، بین زنان گروه های آزمایش و کنترل حداقل از نظر یکی از متغیرهای قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی تفاوت معناداری وجود داشت که با توجه به مجذور اتا ۸۲ درصد از تغییر در متغیرها نتیجه روش مداخله آموزش مبتنی بر شفقت بود ($P < ۰/۰۰۱$). نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر هر یک از متغیرهای قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی زنان گروه های آزمایش و کنترل در **جدول ۵** قابل مشاهده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر هر یک از متغیرهای قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی زنان گروه های آزمایش و کنترل

متغیر	منبع اثر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	P	اندازه اثر	توان آماری
قدرت ایگو	گروه	۱۳۶۷/۵۸	۱	۱۳۶۷/۵۸	۱۵/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۷۹	۰/۹۴
خودتنظیمی زناشویی	گروه	۴۲۳/۱۹	۱	۴۲۳/۱۹	۲۶/۰۸	۰/۰۰۱	۰/۸۸	۰/۹۸

همان طور که در **جدول ۵** قابل مشاهده است، بین زنان گروه های آزمایش و کنترل از نظر هر دو متغیر قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی تفاوت معناداری وجود داشت که با توجه به مجذور اتا ۷۹ درصد از تغییر در متغیر قدرت ایگو و ۸۸ درصد از تغییر در متغیر خودتنظیمی زناشویی نتیجه روش مداخله آموزش مبتنی بر شفقت بود ($P < ۰/۰۰۱$).

بحث و نتیجه گیری

زنان دارای مشکل و چالش در زندگی زناشویی از نظر قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی در وضعیت مطلوبی قرار ندارند. بنابراین، این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره انجام شد. یافته های این مطالعه نشان داد که آموزش مبتنی بر شفقت باعث افزایش معنادار قدرت ایگو در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره انجام شد. با اینکه پژوهشی درباره اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر قدرت ایگو یافت نشد، اما این یافته از جهاتی با یافته پژوهش های **Abdolmaleki et al (2020)** مبنی بر رابطه معنادار مثبت خودشفقتی و نیرومندی ایگو و **Agus et al (2019)** مبنی بر تاثیر منفی و معنادار شفقت به خود بر فرسودگی خود همسو بود. در تبیین اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر قدرت ایگو در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره می توان استنباط کرد که آموزش مبتنی بر شفقت بر اساس رویکرد تحولی عصب شناسی برای مشکل های مرتبط با سلامت شکل گرفته و بر چهار حوزه تجربه های پیشینه و تاریخچه ای، ترس های اساسی، راهکارهای احساس امنیت، پیامدها و نتایج پیش بینی نشده و غیر عمدی متمرکز می باشد. این روش آموزشی عامل مهمی برای افزایش خودتاب آوری، خودشفقتی و خودکارآمدی افراد دارای مشکل های روانشناختی از جمله زنان دارای مشکل های زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره است و می تواند مهربانی با خود و توانمندی های خود را افزایش دهد. زنان دارای احساس



شفقت به خود بالا در زندگی احساس بالاتری دارند، توانمندی‌های خود را مثبت‌تر ارزیابی می‌کنند، به‌دنبال بهبود توانایی‌ها و شکوفایی استعدادهای خود هستند و نگرش حمایت‌گرانه‌ای نسبت به خود دارند. افزون بر آن، روش آموزش مبتنی بر شفقت باعث می‌شود که زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در زندگی شخصی و خانوادگی خود شادکامی، خوش‌بینی، امیدواری و رضایت از زندگی بیشتری را تجربه کنند که این عوامل سبب می‌شوند آموزش مبتنی بر شفقت بتواند نقش موثری در افزایش توانمندی ایگو در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره داشته باشد.

همچنین، یافته‌های دیگر این مطالعه نشان داد که آموزش مبتنی بر شفقت باعث افزایش معنادار خودتنظیمی زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره انجام شد. با اینکه فقط یک پژوهش درباره اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت به خودتنظیم زناشویی یافت شد، اما این یافته از جهاتی با یافته پژوهش‌های [Alizadeh et al \(2024\)](#) مبنی بر رابطه مثبت و معنادار سازگاری زناشویی، خودشفقتی و خودتنظیمی زناشویی، [Rezaye Vala & Yaarmohammadi Vasel \(2021\)](#) مبنی بر اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر افزایش صمیمیت زناشویی و خرسندی زناشویی و [Sarastvand et al \(2020\)](#) مبنی بر اثربخشی مداخله متمرکز بر شفقت بر افزایش خودتنظیمی زناشویی و کاهش دلدگی زناشویی و خودانتقادی همسو بود. در تبیین اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر خودتنظیمی زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره می‌توان استنباط کرد که یکی از روش‌های آموزشی برگرفته از موج سوم روش آموزش مبتنی بر شفقت است که معتقد است تصاویر، افکار و رفتارهای تسکین‌بخش بیرونی باید درونی شوند تا ذهن انسان همان‌طور که عوامل بیرونی واکنش نشان می‌دهد، بتواند در واکنش به درون آرامش خود را حفظ نماید. آموزش مبتنی بر شفقت به دلیل گسترش مهربانی، درک خود و پرهیز از انتقاد و قضاوت‌های ناگوار نسبت به خود موجب مهربانی و عدم قضاوت همسر نیز می‌شود. زنان متأهل هنگام مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی با افزایش ارتباط و احساس تعلق به همسر با مشکل‌ها مقابله می‌نمایند و زنانی که به دلیل مشکل‌های زناشویی به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند از طریق آموزش مبتنی بر شفقت یادمی‌گیرند تا پریشانی ناشی از تجربه‌های منفی زناشویی را که سبب تهدید احساس‌های آنها می‌شود را تعدیل نمایند. افزون بر آن، در نتیجه آموزش این زنان ماهیت مشکل و ناراحتی خود را بیشتر می‌شناسند و میزان همدلی، صمیمیت، لبخندزدن و پاسخدهی مثبت خود را افزایش می‌دهند که این عوامل سبب می‌شوند آموزش مبتنی بر شفقت بتواند نقش موثری در افزایش خودتنظیمی زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره داشته باشد.

هر پژوهشی در هنگام اجرا با محدودیت‌هایی مواجه است و از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به تک جنسیتی بودن نمونه و محدودشدن آن به زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاور شهر اهواز، استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی جهت گردآوری داده‌ها و نداشتن روش آموزشی دوم برای مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت با آن اشاره کرد. بنابراین، انجام پژوهش درباره اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی در سایر گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله مردان دارای مشکل‌های زناشویی و زنان دارای سایر مشکل‌های پزشکی و روانشناختی مانند مبتلا به سرطان پستان، ماستکتومی‌شده، خیانت زناشویی و غیره می‌تواند نتایج مفیدی برای متخصصان و درمانگران حوزه سلامت داشته باشد. پیشنهاد پژوهشی دیگر استفاده از سایر ابزارهای گردآوری داده‌ها مانند مشاهده و مصاحبه ساختاریافته یا نیمه‌ساختاریافته می‌باشد. آخرین پیشنهاد پژوهشی مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت با سایر روش‌های آموزشی برگرفته از موج سوم روان‌درمانی شامل آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد، آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی و غیره بر روی قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی می‌باشد. به‌طور کلی، نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر شفقت باعث افزایش قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شد. بنابراین، استفاده از روش آموزش مبتنی بر شفقت در گروه‌های آسیب‌پذیر مانند زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره می‌تواند سبب بهبود قدرت ایگو و خودتنظیمی زناشویی شود.

تعارض منافع

بین نویسندگان این مطالعه، هیچ‌گونه تعارض منافی وجود نداشت.

مشارکت نویسندگان

در این پژوهش، نویسندگان با یکدیگر مشارکت داشتند.



موازین اخلاقی

در پژوهش حاضر، برای نمونه‌ها اهمیت و ضرورت پژوهش و لزوم رعایت نکات، موازین و ملاحظات اخلاقی تبیین و در این زمینه به آنان اطمینان لازم داده شد و فرم رضایت‌نامه شرکت آگاهانه در پژوهش به امضای آنها رسید.

شفافیت داده‌ها

در این پژوهش، داده‌ها و منابع ضمن رعایت اصول کپی‌رایت ارسال می‌شود.

حامی مالی

پژوهش حاضر هیچ حامی مالی نداشت و با هزینه شخصی نویسندگان انجام شد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان این پژوهش بر خود لازم می‌دانند که از مسئولان مراکز مشاوره شهر اهواز به دلیل همکاری با پژوهشگران و زنان شرکت‌کننده در پژوهش به دلیل حضور داشتن در گروه‌های آزمایش و کنترل تشکر نمایند.

References

- Abdoulmaleki, L., Amiri, A., Hosseini, S. S., Amirpor, B., & Afshariniya, K. (2020). The role of self-compassion and ego strength on secondary post-traumatic stress disorder in wives of war veterans. *Military Caring Sciences*, 6(4), 267-275. <http://dx.doi.org/10.29252/mcs.6.4.2>
- Agus, A. R., Elvariana, V. A., Nurul, F. P., & Nani, N. D. (2019). Forgiveness as a mediator on the effect of self-compassion on the ego depletion. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 181-190. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3814>
- Akun, E., & Batigun, A. D. (2019). Negative symptoms and recollections of parental rejection: The moderating roles of psychological maladjustment and gender. *Psychiatry Research*, 275, 332-337. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.03.042>
- Alizadeh, Z., Dokaneifard, F., & Fattahi Andabil, A. (2024). Predicting marital adjustment by self-compassion and marital self-regulation. *Applied Family Therapy Journal*, 5(4), 194-200. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.4.22>
- Bidik, G., & Sisman, F. N. (2024). Mindful self-compassion program based on Watson's theory of human caring in nursing students: A randomized controlled study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 51, 30-37. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.04.003>
- Einy, S., & Narimani, M. (2019). Effectiveness of mentalization based therapy on ego-strength and defense mechanisms in people with borderline personality disorder. *The Neuroscience Journal of Shefaye Khatam*, 7(3), 1-12. <http://dx.doi.org/10.29252/shefa.7.3.1>
- Gobin, K. C., McComb, S. E., & Mills, J. S. (2022). Testing a self-compassion micro-intervention before appearance-based social media use: Implications for body image. *Body Image*, 40, 200-206. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.011>
- Girgzde, V., Kerurakis, V., & Sondaite, J. (2014). Couples' relationship self-regulation narratives after intervention. *Europe's Journal of Psychology*, 10(2), 315-336. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i2.643>
- Jadhav, S. E. (2022). A study of ego – strength among urban and rural working women. *Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies*, 8(1), 346-349. https://jcprpub.org/storage/media/dynamic_values/y9o_Z4p1648646798riQT.pdf
- Ji, Z., Wei, Sh., & Ding, H. (2024). Parental psychological control and internet gaming disorder tendency: A moderated mediation model of core self-evaluation and intentional self-regulation. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(7), 547-558. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.049867>
- Lee, J. Y., Lee, Y. A., & Yoo, M. S. (2021). Development of the child's ego strength scale: An observation-based assessment of the board game behaviors in play therapy in Korea. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(20), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00369-3>



- Li, S., Lai, I. W. Y., Chan, M., & Hui, C. M. (2021). Re-examining HRV mediated self-regulation in couple conflicts: Effects of both intra- and inter-personal dispositions. *Brain, Behavior, and Immunity*, 98, 30-31. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2021.08.117>
- Markstrom, C. A., Sabino, V. M., Turner, B. J., & Berman, R. C. (1997). The psychosocial inventory of ego strengths: Development and validation of a new Eriksonian measure. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(6), 705-732. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1022348709532>
- Nasiri Hanis, Gh., Sadeghi, M., & Gholamrezae, S. (2020). Comparison of the effectiveness of existential, cognitive-existential, and humanistic-existential group psychotherapy on behavioral self-regulation for effective relationships in women. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 9(2), 145-172. <https://doi.org/10.22034/fcp.2020.61444>
- Novak, L., Malinakova, K., Mikoska, P., Van Dijk, J. P., & Tavel, P. (2022). Neural correlates of compassion – An integrative systematic review. *International Journal of Psychophysiology*, 172, 46-59. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2021.12.004>
- Rezaye Vala, M., & Yaarmohammadi Vassel, M. (2021). The effect of self-compassion training on marital intimacy and marital satisfaction in married female. *Journal of Modern Psychological Research*, 15(60), 101-114. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.27173852.1399.15.60.9.3>
- Saeed, P. (2024). The relationship between ego strength and defense mechanisms with marital conflicts of married employees of the general directorate of sports and youth of Alborz province. *Journal of New Paradigms in Educational Research*, 3(8), 165-180. https://www.jopre.ir/article_204106.html?lang=en
- Salimi, H., & Sodani, M. (2023). The effectiveness of solution-focused brief couple therapy on increasing couples' marital self-regulation and emotional distress tolerance. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 13(1), 5-24. <https://doi.org/10.22067/tpccp.2023.76695.1287>
- Shao, H., Guo, H., Wu, X., & Liu, P. (2023). Two families of self-adjusting spectral hybrid DL conjugate gradient methods and applications in image denoising. *Applied Mathematical Modelling*, 118, 393-411. <https://doi.org/10.1016/j.apm.2023.01.018>
- Shahinnia, N., & Rahnejat, A. M. (2024). Predicting marital conflicts through the dark triad of personality with the mediation of ego strength in women seeking divorce. *Psychology of Woman Journal*, 5(4), 47-53. <http://dx.doi.org/10.61838/kman.pwj.5.4.6>
- Singh, C., & Singh, G. (2022). Measuring the impact of ego strength among type 2 diabetes. *Journal of Positive School Psychology*, 6(5), 5940-5953. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/7931/5172>
- Singh, N., & Anand, A. (2015). Ego-strength and self-concept among adolescents: A study on gender differences. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 50-58. <http://dx.doi.org/10.25215/0301.131>
- 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>
- Wilson, K. L., Chalker, J., Lizzio, A., Halford, K., & Kimlin, S. (2005). Assessing how much couples work at their relationship: The behavioral self-regulation for effective relationships scale. *Journal of Family Psychology*, 19(3), 385-393. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.3.385>
- Yang, Z., Tse, M. M. Y., Huang, H., Fang, H., Chung, J. W. Y., Chong, D. Y. K., & Wong, T. K. S. (2024). Evaluating the feasibility and preliminary effects of an online compassion training program for nursing students: A pilot randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Sciences*, 11(4), 421-428. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2024.08.007>
- Zarastvand, A., Tizdast, T., Khalatbari, J., & Abolghasemi, S. (2020). The effectiveness of self-compassion focused therapy on marital self-regulation, marital burnout, and self-criticism in infertile women. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 17(4), 594-605. <http://dx.doi.org/10.52547/rbs.17.4.594>