





Comparing the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Compassion Therapy on Interpersonal Forgiveness in Unaccompanied/Abused Adolescents

1. Yasin Najafi Zadegan : PhD student in General Psychology, Department of Psychology, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran
 2. Parisa Peyvandi *: Assistant Professor, Department of Psychology, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran
 3. Nahid Majidi : Assistant Professor, Department of Psychology, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran
 4. Arezoo Tarimoradi : Assistant Professor, Department of Psychology, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran
- *Corresponding Author's Email: parisapeyvandi@gmail.com

Received: 2025-10-26

Revised: 2026-02-09

Accepted: 2026-02-15

Published: 2026-05-05



Abstract

Introduction and Aim: Unaccompanied and abused adolescents in life face many challenges, especially in the area of interpersonal forgiveness. Therefore, the aim of this study was comparing the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy and compassion therapy on interpersonal forgiveness in unaccompanied/abused adolescents.

Methodology: This study was a quasi-experimental with a pre-test, and post-test design with a control group. The population of the present research was all adolescent girls aged 14-18 years living in care centers under the custody of the Welfare Department of District five of Tehran city in 2023 year. The samples of this study were 45 people who were selected using the available sampling method and randomly assigned into three equal groups. Each of the experimental groups underwent 8 sessions of 90 minute by mindfulness-based cognitive therapy and compassion therapy, respectively, and the control group remained on the waiting list for intervention. Data were collected using the Interpersonal Forgiveness Scale (Ehteshamzadeh et al., 2011) and analyzed using univariate analysis of covariance in SPSS-22 software at a significance level of 0.05.

Findings: The results of this research showed that both methods of mindfulness-based cognitive therapy and compassion therapy significantly increased interpersonal forgiveness in unaccompanied/abused adolescents, and the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in increasing interpersonal forgiveness in them was greater than compassion therapy ($P < 0.001$).

Conclusion: According to the aforementioned results, counselors and psychologists can use both methods of mindfulness-based cognitive therapy and compassion therapy, especially mindfulness-based cognitive therapy to increase interpersonal forgiveness in unaccompanied/abused adolescents.

Keywords: Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Compassion Therapy, Interpersonal Forgiveness, Unaccompanied Adolescents, Abused Adolescents.

How to Cite: Najafi Zadegan, Y., Peyvandi, P., Majidi, N., & Tarimoradi, A. (2026). Comparing the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Compassion Therapy on Interpersonal Forgiveness in Unaccompanied/Abused Adolescent. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 4(1), 1-12.



Copyright: © 2024 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Adolescence is one of the most important periods of life in which a person's personality is largely formed and the person moves from childhood to adulthood (Bolgrein et al., 2025). Adolescence is a sensitive period of life in which adolescents face extensive cognitive, physical, emotional, and social changes, and unaccompanied/abused adolescents face many harms in these areas (Thomas et al., 2021). Living away from family and limiting communication interactions in the long term causes and increases disorders in communication and interaction areas (Pavithran et al., 2020). Compared to adolescents who live with their families, unaccompanied/abused adolescents more despair and hopelessness and experience less happiness, health, and well-being (Zhang et al., 2024).

One of the characteristics that is likely to be impaired in unaccompanied/abused adolescents is interpersonal forgiveness. Forgiveness is the ability and capacity to reduce negative thoughts, cognitions, feelings, and behaviors and increase positive thoughts, cognitions, feelings, and behaviors toward oneself, the offender, others, and events (Pica & Fino, 2023). Interpersonal forgiveness is a challenging and stressful issue between individuals that frees the victim from the anger, rage, and fear they have experienced and reduces their desire for revenge (Byra et al., 2022). This type of forgiveness for transgressions and offenses is a powerful way to end a dysfunctional or painful relationship, creating the conditions for reconciliation with the offender (Zhang & Li, 2024). Interpersonal forgiveness plays an effective role in reducing anger and aggression and increasing health, well-being, well-being, and life satisfaction, and prevents the occurrence of abnormal, maladaptive, impulsive, and vengeful behaviors (Yang et al., 2022).

One of the therapeutic methods derived from the third wave of psychotherapy to improve interpersonal psychological characteristics is the mindfulness-based cognitive therapy method (Druge et al., 2024). Mindfulness is not a method or technique, although many different methods and techniques are used in its implementation. Therefore, mindfulness is a way of being or a way of understanding that requires understanding personal feelings (Sal et al., 2026). Mindfulness-based cognitive therapy is a new promise of the advancement of the cognitive behavioral approach in the treatment of disorders and the improvement of various characteristics. This method, along with metacognitive learning and new

behavioral strategies for controlling attention by expanding new thoughts and reducing unpleasant emotions, plays an effective role in reducing maladaptive and anxious responses (Williams et al., 2022). Mindfulness-based cognitive therapy includes various meditations, stretching yoga, introductory education about depression, body awareness and review, and cognitive therapy practice that shows the connection between mood, thoughts, feelings, and bodily sensations (Wang et al., 2025).

Another treatment method derived from the third wave of psychotherapy to improve interpersonal psychological characteristics is compassion therapy (O'Connor et al., 2024). Compassion therapy is a multifaceted process with emotional, cognitive, and motivational elements to create opportunities for growth despite shortcomings, weaknesses, and adversity (Holzer et al., 2024). This treatment method seeks to improve and promote psychological well-being, adjustment, quality of life, courage, and life satisfaction through psychological flexibility and kindness to oneself and others (Lennard et al., 2021). Compassion therapy refers to the issue and issue that external soothing thoughts, factors, images, and behaviors must be internalized so that the human mind can react and calm down when faced with internal factors in the same way that it reacts to external factors (Corrigan et al., 2024).

unaccompanied/abused adolescents in life face many challenges, especially in the area of interpersonal forgiveness. Therefore, appropriate treatment methods should be used to increase their forgiveness. Among the potentially effective methods derived from the third wave of psychotherapy, mindfulness-based cognitive therapy and compassion therapy can be mentioned. Another important point is that few studies have been conducted on the effectiveness of the two cognitive therapy methods, mindfulness-based and compassion therapy, on interpersonal forgiveness, and no study has been found on comparing their effectiveness. As a result, the results of this study can help understand the effectiveness of each of the aforementioned intervention methods and, if there is a difference in their effectiveness, select and use a more effective intervention method to conduct intervention research and increase the scope of existing knowledge in educational sciences and psychology. Considering the above-mentioned materials, the aim of this study was comparing the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy and compassion therapy on interpersonal forgiveness in unaccompanied/abused adolescents.

Methodology

This study was a quasi-experimental with a pre-test, and post-test design with a control group. The population of the present research was all adolescent girls aged 14-18 years living in care centers under the custody of the Welfare Department of District five of Tehran city in 2023 year. The samples of this study were 45 people who were selected using the available sampling method and randomly assigned into three equal groups.

The inclusion criteria for the study included age 14-18 years, informed consent to participate in the study, not receiving individual counseling services during the intervention period, having good mental health, not participating in concurrent treatment courses, and agreeing to participate in the study. The exclusion criteria included missing more than two sessions, taking psychiatric medications during the intervention, and withdrawing from further cooperation.

Each of the experimental groups underwent 8 sessions of 90 minute by mindfulness-based cognitive therapy and compassion therapy, respectively, and the control group remained on the waiting list for intervention. Data were collected using the Interpersonal Forgiveness Scale (Ehteshamzadeh et al., 2011) and analyzed using univariate analysis of covariance in SPSS-22 software at a significance level of 0.05.

Findings

The results of this research showed that There was no dropout in any of the three experimental and control groups, and analyses were conducted for three groups of 15 people. Also, both methods of mindfulness-based cognitive therapy and compassion therapy significantly increased interpersonal forgiveness in unaccompanied/abused adolescents, and the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in increasing interpersonal forgiveness in them was greater than compassion therapy ($P < 0.001$).

Discussion and Conclusion

The results of this study indicated the effectiveness of both mindfulness-based cognitive therapy and compassion therapy in increasing interpersonal forgiveness in adolescents with no/bad guardianship, and the greater effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared to compassion therapy in increasing their interpersonal forgiveness. Therefore, counselors and psychologists can use both methods of mindfulness-based cognitive therapy and compassion therapy, especially mindfulness-based cognitive therapy to increase interpersonal forgiveness in unaccompanied/abused adolescents.

مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی / بد سرپرست

۱. یاسین نجفی زادگان^۱: دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

۲. پریسا پیوندی^۲: استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

۳. ناهید مجیدی^۳: استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

۴. آرزو تاریمرادی^۴: استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: parisapeyvandi@gmail.com

دریافت: ۱۴۰۴/۰۸/۰۴ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۱/۲۰ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۲۶ انتشار: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵

چکیده

مقدمه و هدف: نوجوانان بی سرپرست یا بدسرپرست در زندگی با چالش‌های زیادی به‌ویژه در زمینه بخشودگی بین فردی مواجه هستند. بنابراین، هدف این مطالعه مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی / بد سرپرست بود.

روش‌شناسی: این مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر همه دختران نوجوان ۱۴-۱۸ سال ساکن مراکز نگهداری تحت حضانت اداره بهزیستی منطقه پنج شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بودند. نمونه‌های این مطالعه ۴۵ نفر بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در سه گروه مساوی جایگزین شدند. هر یک از گروه‌های آزمایش به ترتیب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت درمانی قرار گرفتند و گروه کنترل در لیست انتظار برای مداخله ماند. داده‌ها با مقیاس بخشودگی بین فردی (احتشام‌زده و همکاران، ۱۳۸۹) گردآوری و با روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در نرم‌افزار SPSS-22 در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج این پژوهش نشان داد که هر دو روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت درمانی باعث افزایش معنادار بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی / بد سرپرست شدند و اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش بخشودگی بین فردی در آنان بیشتر از شفقت درمانی بود ($P < 0/001$).

نتیجه‌گیری: طبق نتایج مذکور، مشاوران و روان‌شناسان می‌توانند از هر دو روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت درمانی به‌ویژه روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای افزایش بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی / بد سرپرست استفاده نمایند.

کلیدواژگان: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، شفقت درمانی، بخشودگی بین فردی، نوجوانان بی سرپرست، نوجوانان بدسرپرست.



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است.



نحوه استناددهی: نجفی زادگان، یاسین؛ پیوندی، پریسا؛ مجیدی، ناهید و تاریمرادی، آرزو. (۱۴۰۵). مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی / بد سرپرست. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*. ۱۲-۱، (۱)۴.

مقدمه

دوره نوجوانی یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی است که شخصیت فرد تا حدود زیادی شکل می‌گیرد و فرد از دوره کودکی به دوره بزرگسالی منتقل می‌کند (Bolgrein et al., 2025). نوجوانی دوره حساسی از زندگی است که نوجوانان در آن با تغییرهای گسترده شناختی، جسمی، هیجانی و اجتماعی مواجه و نوجوانان بی/بد سرپرست با آسیب‌های بسیاری در این زمینه‌ها مواجه می‌باشند (Thomas et al., 2021). زندگی دور از خانواده و محدودیت در تعامل‌های ارتباطی در طولانی‌مدت باعث ایجاد و افزایش اختلال‌هایی در زمینه‌های ارتباطی و تعاملی می‌شود (Pavithran et al., 2020). نوجوانان بی/بد سرپرست از حضور تربیتی، روان‌شناختی، حمایت موثر والدین و زندگی در فضای محبت‌آمیز خانواده محروم هستند. از کارکردهای اصلی خانواده می‌توان به مراقبت، درک همدلانه، مشارکت خانوادگی و حل مسئله اشاره که نوجوانان بی‌سرپرست یا بدسرپرست از آن محروم می‌باشند (Lindenbach et al., 2022). این نوجوانان در مقایسه با نوجوانانی که با خانواده خود زندگی می‌کنند بیشتر دچار یأس و ناامیدی می‌شوند و کمتر احساس شادکامی، سلامت و بهزیستی را تجربه می‌نمایند (Zhang et al., 2024).

یکی از ویژگی‌هایی که احتمالاً در نوجوانان بی/بد سرپرست افت می‌کند، بخشودگی بین‌فردی است. بخشش یک توانمندی و ظرفیت کاهش افکار، شناخت‌ها، احساس‌ها و رفتارهای منفی و افزایش افکار، شناخت‌ها، احساس‌ها و رفتارهای مثبت نسبت به خود، فرد خاطی، دیگران و رویدادها می‌باشد (Pica & Fino, 2023). بخشش یک فرآیند موثر، کارآمد و عملیاتی برای خاتمه‌دادن به یک رابطه آسیب‌دیده و ایجاد شرایط برای صلح و دوستی با فرد خطاکار و اجتناب از انگیزه‌های انتقامی بدون کوچک‌شمردن خطای فرد خاطی یا انکار خطای وی است (Liao et al., 2024). بخشودگی بین‌فردی یکی از موضوع‌های تنش‌زا و چالش‌انگیز بین افراد است که به نوعی فرد آزاردیده را از عصبانیت، خشم و ترسی که تجربه کرده آزاد می‌کند و تمایل وی را به انتقام کاهش می‌دهد (Byra et al., 2022). این نوع بخشودگی برای تخطی‌ها و تخلف‌هایی که صورت داده یک روش توانمند برای خاتمه‌دادن به یک رابطه مختل یا دردناک است

که شرایط را برای آشتی با فرد خطاکار به وجود می‌آورد (Zhang & Li, 2024). بخشودگی بین‌فردی نقش موثری در کاهش خشم و پرخاشگری و افزایش سلامت، رفاه، بهزیستی و رضایت از زندگی دارد و از وقوع رفتارهای ناهنجار، غیرانطباقی، تکانشی و انتقامی جلوگیری می‌کند (Yang et al., 2022).

یکی از روش‌های درمانی برگرفته از موج سوم روان‌درمانی بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی بین‌فردی، روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی است (Druge et al., 2024). ذهن‌آگاهی روشی برای افزایش آگاهی در پاسخ‌دهی به فرآیندهای ذهنی شامل اختلال‌های هیجانی و جدید به معنای توجه کردن ویژه، آگاهانه، هدفمند، بدون قضاوت و پیش‌داوری در زمان حال می‌باشد (Hanssen et al., 2023). ذهن‌آگاهی یک روش یا فن نیست، اگرچه در انجام آن از روش‌ها و فنون مختلف زیادی استفاده می‌شود. بنابراین، ذهن‌آگاهی یک شیوه بودن یا یک شیوه فهمیدن مستلزم درک احساس‌های شخصی می‌باشد (Sal et al., 2026). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی نوید تازه‌ای از پیشرفت رویکرد شناختی رفتاری در درمان اختلال‌ها و بهبود ویژگی‌های مختلف است. این روش به همراه یادگیری‌های فراشناختی و استراتژی‌های رفتاری جدید برای کنترل توجه با گسترش افکار جدید و کاهش هیجان‌های ناخوشایند نقش موثری در کاهش پاسخ‌های غیرانطباقی و اضطراب‌آمیز دارد (Williams et al., 2022). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به افراد آموزش می‌دهد تا افکار و احساس‌های خود را بدون قضاوت، مشاهده کنند و آنها را وقایع ذهنی ساده‌ای ببینند که می‌آیند و می‌روند، به جای آنکه آنها را بخشی از خود یا انعکاسی از واقعیت بپندارند (Cladder-Micus et al., 2023). این روش درمانی شامل مدیتیشن‌های مختلف، یوگای کشیدگی، آموزش مقدماتی درباره افسردگی، تمرین و مرور بدن و تمرین شناخت درمانی است که ارتباط بین خلق، افکار، احساس و حس‌های بدنی را نشان می‌دهد (Wang et al., 2025).

یکی دیگر از روش‌های درمانی برگرفته از موج سوم روان‌درمانی بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی بین‌فردی، روش شفقت درمانی است (O'Connor et al., 2024). شفقت به معنای مراقبت از خود در هنگام مواجهه با سختی‌ها، دشواری‌ها و نارسایی‌ها و شامل سه مولفه

آسیب دیده از خیانت زناشویی شد. همچنین، نتایج پژوهش [Benu et al \(2024\)](#) حاکی از آن بود که گروه درمانی متمرکز بر شفقت باعث افزایش شفقت به خود و بخشش در دانش آموزان دبیرستانی شد. [Haghighi Shokouhi et al \(2024\)](#) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که زوج درمانی متمرکز بر شفقت باعث افزایش بخشش و کیفیت زندگی زناشویی در زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی شد. در پژوهشی دیگر [Ghasemnezhad et al \(2022\)](#) گزارش کردند که درمان شفقت ورزی باعث بهبود جهت گیری زندگی و بخشودگی بین فردی بین همسران جانبازان شد.

نوجوانان بی سرپرست یا بدسرپرست در زندگی با چالش های زیادی به ویژه در زمینه بخشودگی بین فردی مواجه هستند. بنابراین، باید برای افزایش بخشودگی در آنان از روش های درمانی مناسب بهره برد که از روش های احتمالاً موثر و برگرفته از موج سوم روان درمانی می توان به شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت درمانی اشاره کرد. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه پژوهش های اندکی درباره اثربخشی دو روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر بخشودگی بین فردی انجام شده و پژوهشی درباره مقایسه اثربخشی آنها یافت نشد. در نتیجه، نتایج این پژوهش می تواند به درک میزان اثربخشی هر یک از روش های مداخله مذکور و در صورت تفاوت در اثربخشی آنها، انتخاب و استفاده از روش مداخله اثربخش تر جهت انجام پژوهش های مداخله ای کمک نماید و دامنه دانش موجود علوم تربیتی و روان شناسی را افزایش دهد. با توجه به مطالب مطرح شده، هدف این مطالعه مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/ بد سرپرست بود.

روش شناسی

این مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش حاضر همه دختران نوجوان ۱۸-۱۴ سال ساکن مراکز نگهداری تحت حضانت اداره بهزیستی منطقه پنج شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بودند. نمونه های این مطالعه ۴۵ نفر بودند که با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه مساوی جایگزین شدند. معیارها و ملاک های ورود به مطالعه شامل سن ۱۸-۱۴ سال، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش،

مهربانی با خود در برابر قضاوت خود (درک، حمایت و مهرورزی نسبت به خود با وجود کاستی ها و ضعف ها)، حس مشترک انسانی در برابر انزوا (همه افراد ممکن است اشتباه کنند و نقص داشته باشند) و خود آگاهی متعادل از هیجان های شخصی در برابر همسان سازی افراطی (آگاهی متعادل و روشن که باعث شود نه نقص ها و رنج ها نادیده گرفته شوند و نه کامل ذهن را اشتغال نمایند) می باشد ([Allan et al., 2025](#)). شفقت درمانی یک فرآیند چندوجهی همراه با عناصر هیجانی، شناختی و انگیزشی برای ایجاد فرصت های جهت رشد ضمن وجود نقص ها، ضعف ها و ناملاطی می ها است ([Holzer et al., 2024](#)). این روش درمانی به دنبال بهبود و ارتقای بهزیستی روانی، سازش یافتگی، کیفیت زندگی، شجاعت و رضایت از زندگی از طریق انعطاف پذیری روان شناختی و مهربانی با خود و دیگران می باشد ([Lennard et al., 2021](#)). شفقت درمانی به این مسئله و موضوع اشاره دارد که افکار، عوامل، تصاویر و رفتارهای تسکین بخش بیرونی باید درونی شوند تا همان طور که ذهن انسان به عوامل بیرونی واکنش نشان می دهد در مواجهه با عوامل درونی نیز واکنش نشان دهد و آرام شود ([Corrigan et al., 2024](#)). در این روش افراد یاد می گیرند که به جای تمرکز بر خود ارزیابی ها، رابطه خود با خود ارزیابی ها را تغییر دهند و از طریق تمرین های ریلکسیشن، ذهن آرمی، شفقت به خود و ذهن آگاهی ویژگی های منفی را از خود دور سازند و ویژگی های مثبت را در خود پرورش دهند ([Aldridge-Waddon & Russell, 2025](#)).

بررسی های پیشینه پژوهشی حاکی از آن بود که پژوهش های اندکی درباره اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر بخشودگی بین فردی انجام و پژوهشی درباره مقایسه اثربخشی آنها یافت نشد. برای مثال، نتایج پژوهش [Gholipor et al \(2025\)](#) حاکی از آن بود که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث بهبود کیفیت روابط زناشویی و بخشودگی در زنان با ازدواج دوم شد. [Najafizadegan et al \(2024\)](#) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش بخشودگی بین فردی، خودارزشمندی و تاب آوری و کاهش خودجرحی در نوجوانان بی/ بد سرپرست شد. در پژوهشی دیگر [Mohammadi et al \(2024\)](#) گزارش کردند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث کاهش خشم و افزایش بخشش در زنان

تصادفی در دو گروه آزمایش (شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت درمانی) و یک گروه کنترل جایگزین شدند. هر یک از گروه‌های آزمایش به ترتیب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت درمانی قرار گرفتند و گروه کنترل در لیست انتظار برای مداخله ماند. در این مطالعه برای شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی از پروتکل Kabat-Zinn (2003) استفاده که شرح مختصر جلسه‌های آن در جدول ۱ و برای شفقت درمانی از پروتکل Gilbert (2009) استفاده که شرح مختصر جلسه‌های آن در جدول ۲ قابل مشاهده است.

عدم دریافت خدمات مشاوره فردی در طول دوره مداخله، برخورداری از سلامت روانی، عدم شرکت در دوره‌های درمانی به صورت همزمان و موافقت جهت شرکت در پژوهش و معیارها و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل غیبت بیش از دو جلسه، مصرف داروهای روان‌پزشکی در حین مداخله و انصراف از ادامه همکاری بودند.

برای انجام این پژوهش ابتدا هماهنگی‌های لازم با مراکز نگهداری تحت حضانت اداره بهزیستی منطقه پنج شهر تهران به عمل آمد و سپس با توجه به معیارها و ملاک‌های ورود به مطالعه اقدام به نمونه‌گیری از میان نوجوانان به تعداد ۴۵ شد و این نمونه‌ها به روش

جدول ۱. شرح مختصر جلسه‌های شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

جلسه	شرح مختصر
جلسه اول	معارفه و آشنایی، تعیین هدف‌های جلسه و قوانین گروه، مفهوم‌سازی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و ارائه تکلیف
جلسه دوم	مرور جلسه قبل و بازنگری تکلیف، رویارویی با موانع، انجام تمرین واری بدن و پیاده‌روی در خیابان، ثبت واقع خوشایند، آموزش مراقبه و ارائه تکلیف
جلسه سوم	مرور جلسه قبل و بازنگری تکلیف، تمرین دیدن یا شنیدن، مراقبه نشسته، فضای تنفس سه دقیقه‌ای، دراز کشیدن و قدم زدن با حضور ذهن و ارائه تکلیف
جلسه چهارم	مرور جلسه قبل و بازنگری تکلیف، بودن در زمان حال، تمرین پنج دقیقه‌ای دیدن یا شنیدن، مراقبه، آگاهی از تنفس، بدن، صدا و افکار، انجام فضای تنفس سه دقیقه‌ای و خواندن شعر غزلی و وحشی و ارائه تکلیف
جلسه پنجم	مرور جلسه قبل و بازنگری تکلیف، پذیرش و اجازه، مراقبه نشسته و آگاهی از تنفس، بدن، صداها و افکار، آگاهی از موانع درمان، آگاهی از چگونگی واکنش به افکار و احساس‌ها، فضای تنفس سه دقیقه‌ای مقابله‌ای و بازنگری آن و ارائه تکلیف
جلسه ششم	مرور جلسه قبل و بازنگری تکلیف، مراقبه نشسته و آگاهی از تنفس، بدن، صداها و افکار، یادداشت واکنش‌های افراد به مشکل‌ها، ارائه راهی متفاوت برای برقراری ارتباط در فضای ذهنی و ارائه تکلیف
جلسه هفتم	مرور جلسه قبل و بازنگری تکلیف، آموزش نحوه مراقبت از خود، مراقبه نشسته و آگاهی از تنفس، بدن، صداها و افکار، یادداشت واکنش‌های افراد به مشکل‌ها، تمرین مشاهده ارتباط بین فعالیت و خلق، تهیه فهرست فعالیت‌های لذت‌بخش و برنامه‌ریزی برای انجام آن، فضای تنفس سه دقیقه‌ای و ارائه تکلیف
جلسه هشتم	مرور جلسه قبل و بازنگری تکلیف، مرور کل برنامه مداخله، تشریح کاربرد آموخته‌ها، نگاهی رو به جلو و واری و بحث درباره برنامه مداخله، خلاصه و جمع‌بندی و ارائه تکلیف

جدول ۲. شرح مختصر جلسه‌های شفقت درمانی

جلسه	شرح مختصر
جلسه اول	معارفه و آشنایی، برقراری ارتباط، شرح قوانین، توضیح مختصر شفقت، آموزش تمرین تنفس آرامش‌بخش و ریتمیک و ارائه تکلیف
جلسه دوم	مرور جلسه قبل و بازنگری تکلیف، آشنایی با افکار و رفتار خودانتقادگر و انواع و پیامدهای آن، بیان علل خودانتقادی و ارائه راهکارهایی برای کاهش آن، ترغیب نمونه‌ها به بررسی شخصیت خود، توضیح مختصر احساس گناه و پیامدهای آن و ارائه تکلیف
جلسه سوم	مرور جلسه قبل و بازنگری تکلیف، آشنایی با خصوصیات شفقت، آموزش چگونگی تحمل شرایط دشوار، غیرقضاوتی بودن، پذیرش شکست،

آموزش چگونگی تحمل مشکل‌ها و غلبه بر آنها، پذیرش شکست و مسائل تغییرناپذیر زندگی و ارائه تکلیف	
مرور جلسه قبل و بازنگری تکلیف، آشنایی با ذهن آگاهی، اشاره به فواید آن، آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی با تمرین مراقبه نشسته و ارائه تکلیف	جلسه چهارم
مرور جلسه قبل و بازنگری تکلیف، آشنایی با پذیرش شکست بدون قضاوت کردن و بخشیدن خود، بررسی علل نخبشیدن خود یا دیگران، اشاره به باورهای اشتباه درباره بخشش، ارائه راهکارهایی برای بخشیدن خود یا دیگران و ارائه تکلیف	جلسه پنجم
مرور جلسه قبل و بازنگری تکلیف، معرفی قدرت تصویرسازی برای انسان‌ها و ارتباط آن با سه سیستم تنظیم هیجان، آموزش و اجرای تصویرسازی ایجاد مکان امن و ارائه تکلیف	جلسه ششم
مرور جلسه قبل و بازنگری تکلیف، اشاره به مفهوم ترس از شفقت، توضیح معنای رفتار مشفقانه، تولید ایده‌هایی برای رفتار مشفقانه، توضیح مختصر درباره خودکارآمدی و تاثیر آن بر زندگی و ارائه تکلیف	جلسه هفتم
مرور جلسه قبل و بازنگری تکلیف، آموزش نوشتن نامه مشفقانه و اجرای آن در کلاس، خلاصه و جمع‌بندی و ارائه تکلیف	جلسه هشتم

در مطالعه حاضر برای گردآوری داده‌ها از یک ابزار استفاده شد.

روش‌های آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۸۰ گزارش کردند. در پژوهش حاضر، مقدار پایایی مقیاس بخشودگی بین فردی با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌های آن ۰/۸۳ محاسبه شد.

مقیاس بخشودگی بین فردی (Interpersonal Forgiveness Scale)

مقیاس بخشودگی بین فردی (Interpersonal Forgiveness Scale): مقیاس بخشودگی بین فردی توسط Ehteshamzadeh et al (2011) با ۲۵ گویه طراحی کردند. برای پاسخگویی به هر گویه چهار گزینه از کاملاً مخالف با نمره یک تا کاملاً موافق با نمره چهار وجود داشت. نمره مقیاس بخشودگی بین فردی با مجموع نمره گویه‌های سازنده آن محاسبه می‌شود و دامنه نمره‌ها بین ۱۰۰-۲۵ می‌باشد و نمره بالاتر حاکی از بخشودگی بین فردی بیشتر است. Ehteshamzadeh et al (2011) روایی سازه مقیاس بخشودگی بین فردی را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود سه عامل ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی، کنترل رنجش و درک و فهم واقع‌بینانه بود و پایایی آنها را با

داده‌های این مطالعه با روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در نرم‌افزار SPSS-22 در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها

ریزشی در نمونه‌های هیچ یک از سه گروه آزمایش و کنترل اتفاق نیفتاد و تحلیل‌ها برای سه گروه ۱۵ نفری انجام شد. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست در جدول ۳ ارائه شد.

جدول ۳. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست

متغیر	آماره	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی			
		میانگین	انحراف معیار	شفقت درمانی	کنترل
بخشودگی بین فردی	پیش‌آزمون	۶۵/۴۶	۱۰/۷۲	۶۴/۶۳	۶۶/۵۳
	پس‌آزمون	۷۳/۰۶	۹/۷۸	۶۷/۵۰	۶۱/۶۰

بین فردی بر اساس آزمون لوین و فرض همگنی شیب خط رگرسیون بخشودگی بین فردی بر اساس اثر تعاملی پیش‌آزمون و گروه رد نشدند ($P > 0.05$). نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست در جدول ۴ ارائه شد.

طبق نتایج جدول ۳، میانگین بخشودگی بین فردی گروه‌های آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون نسبت به مرحله پس‌آزمون افزایش بیشتری یافته است. پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نشان داد که فرض نرمال بودن بخشودگی بین فردی گروه‌های مختلف در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر اساس آزمون شاپیرو-ویلک، فرض همگنی واریانس‌های بخشودگی

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	معناداری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۴۱۴/۹۹	۱	۴۱۴/۹۹	۹/۰۹	۰/۰۰۳	۰/۲۹
گروه	۱۰۵۱/۷۶	۱	۱۰۵۱/۷۶	۲۳/۴۰	۰/۰۰۱	۰/۵۲
خطا	۱۲۳۲/۵۵	۲۷	۴۵/۶۵			

طبق نتایج جدول ۴، روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش معنادار بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست شد که با توجه به اندازه اثر ۵۲ درصد تغییرهای بخشودگی بین فردی نتیجه روش مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بود

($P < 0/001$). نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی شفقت درمانی بر بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست در جدول ۵ ارائه شد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی شفقت درمانی بر بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	معناداری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۱۱۵۵/۷۷	۱	۱۱۵۵/۷۷	۵/۷۹	۰/۰۰۳	۰/۲۷
گروه	۲۳۶۵/۸۶	۱	۲۳۶۵/۸۶	۱۱/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۴۳
خطا	۵۳۸/۹۴	۲۷	۱۹۹/۶۱			

طبق نتایج جدول ۵، روش شفقت درمانی باعث افزایش معنادار بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست شد که با توجه به اندازه اثر ۴۳ درصد تغییرهای بخشودگی بین فردی نتیجه روش

مداخله شفقت درمانی بود ($P < 0/001$). نتایج مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست در جدول ۶ ارائه شد.

جدول ۶. نتایج مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست

روش مداخله	مقدار F	اندازه اثر	معناداری
شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی	۲۳/۴۰	۰/۵۲	۰/۰۰۱
شفقت درمانی	۱۱/۸۵	۰/۴۳	۰/۰۰۱

طبق نتایج جدول ۶، اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست بیشتر از شفقت درمانی بود ($P < 0/001$).

بحث و نتیجه گیری

نوجوانان بی‌سرپرست یا بدسرپرست در زندگی با چالش‌های زیادی مواجه هستند و بر همین اساس، هدف این مطالعه مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست بود.

یافته‌های این مطالعه نشان داد که اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست شد که این یافته با یافته پژوهش‌های [Gholipor et al \(2025\)](#)، [Najafizadegan et al \(2024\)](#) و [Mohammadi et al \(2024\)](#) همسو بود. در تبیین اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش بخشودگی بین فردی می‌توان گفت که نوجوانان بی/بد سرپرست معمولاً در مواجهه با آسیب‌های روانی ناشی از فقدان یا کمبود حمایت‌های عاطفی و اجتماعی با مشکلات عاطفی و روانی زیادی روبرو هستند. این نوجوانان ممکن است احساسات منفی زیادی نظیر خشم، گناه و انتقام‌جویی نسبت به کسانی

که به آنها آسیب زدند، تجربه کند. در چنین شرایطی، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی توانست نقشی حیاتی در بهبود بخشودگی ایفا کند. یکی از ارکان اصلی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی تقویت آگاهی به لحظه حال است که این مهارت به نوجوانان کمک می‌کند تا از الگوهای فکری منفی و خودتخریبی که معمولاً موجب رنج و کینه نسبت به دیگران می‌شود، فاصله بگیرند. همچنین، این روش نوجوانان را به پذیرش بدون قضاوت تجربه‌ها و احساسات تشویق نمود که این نیز نقش موثری در بهبود بخشودگی داشت. بر همین اساس منطقی به نظر می‌رسد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بتواند سبب افزایش بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست شود.

دیگر یافته‌های این مطالعه نشان داد که اثربخشی شفقت درمانی باعث افزایش بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست شد که این یافته با یافته پژوهش‌های [Haghighi, Benu et al \(2024\)](#)، [Shokouhi et al \(2024\)](#) و [Ghasemnezhad et al \(2022\)](#) همسو بود. در تبیین اثربخشی شفقت درمانی بر افزایش بخشودگی بین فردی می‌توان گفت که نوجوانان بی/بد سرپرست به دلیل مواجهه با آسیب‌های عاطفی و روانی در دوران کودکی معمولاً با مشکلات جدی در زمینه احساسات منفی، گناه و خشم دست و پنجه نرم می‌کنند. این احساسات می‌تواند مانع از تجربه بخشودگی و پذیرش دیگران شوند. شفقت درمانی به‌عنوان یک مداخله موثر توانست با تقویت شفقت به خود و دیگران به نوجوانان کمک کند تا از احساسات منفی خود رها شوند و توانایی بخشودگی را در روابط بین فردی خود پرورش دهند. یکی از اصول شفقت درمانی، آموزش مهربانی با خود است و نوجوانان بی/بد سرپرست به دلیل داشتن تجربه‌های آسیب‌زا ممکن است خود را سرزنش کنند و روش شفقت درمانی با تقویت مهارت‌های شفقت به خود به آنان کمک نمود تا خود را با توجه به وجود کاستی‌ها و اشتباه‌ها بپذیرند که این پذیرش بدون قضاوت و پیش‌داوری سبب‌ساز و زمینه‌ساز افزایش بخشودگی خود و دیگران شد. بر همین اساس منطقی به نظر می‌رسد که شفقت درمانی بتواند سبب افزایش بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست شود.

یافته‌های دیگر این مطالعه نشان داد که اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست بیشتر از شفقت درمانی بود که پژوهشی در این زمینه یافت نشد، اما در تبیین اثربخشی بیشتر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در مقایسه شفقت درمانی بر افزایش بخشودگی بین فردی می‌توان به نحوه کارکرد هر یک از روش‌های مداخله مذکور در مواجهه با تجربه‌های منفی، افکار تکرارشونده و هیجان‌های بین فردی اشاره کرد. نوجوانان بی/بد سرپرست به دلیل تجربه‌های دشوار مانند ترک‌شدن یا سوءاستفاده اغلب دچار افکار منفی تکراری و احساسات منفی نسبت به دیگران هستند. روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با ترکیب تکنیک‌های شناخت درمانی و ذهن آگاهی به نوجوانان کمک نمود تا افکار و هیجان‌های خود را از دیدگاهی بدون قضاوت مشاهده کنند. در مقابل، شفقت درمانی به دنبال افزایش شفقت و مهربانی با خود و دیگران است. بنابراین، روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در مقایسه با روش شفقت درمانی با فراهم کردن ابزارهایی برای مدیریت افکار تکراری و ایجاد نگرشی متعادل‌تر نسبت به تجربه‌های بین فردی توانست تاثیر بیشتری بر بخشودگی بگذارد. بر همین اساس منطقی به نظر می‌رسد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در مقایسه با شفقت درمانی بتواند سبب افزایش بیشتر بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست شود.

محدودیت‌های این پژوهش شامل محدودیت در دسترسی به نوجوانان بی/بد سرپرست، همکاری پایین برخی نوجوانان جهت شرکت در پژوهش، استفاده از ابزارهای خودگزارشی جهت گردآوری داده‌ها و عدم پیگیری نتایج در دوره‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت بودند. بنابراین، انجام پژوهش‌های بیشتر بر روی نوجوانان بی/بد سرپرست، استفاده از ابزارهای دیگرگزارشی و بررسی پایداری یا عدم پایداری نتایج در کوتاه‌مدت و بلندمدت پیشنهاد می‌شود. نتایج این پژوهش حاکی از اثربخشی هر دو روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر افزایش بخشودگی بین فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست و اثربخشی بیشتر روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در مقایسه با شفقت درمانی در افزایش بخشودگی بین فردی آنان بود. بنابراین، مشاوران و روان‌شناسان می‌توانند از هر دو روش شناخت درمانی مبتنی بر

- Psychology*, 67(4), 567-574.
<https://doi.org/10.1037/rep0000451>
- Cladder-Micus, M. B., Vrijnsen, J. N., Fest, A., Spijker, J., Donders, A. R. T., Becker, E. S., & Speckens, A. E. M. (2023). Follow-up outcomes of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) for patients with chronic, treatment-resistant depression. *Journal of Affective Disorders*, 335, 410-417.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.023>
- Corrigan, J. P., Browne, D., Gilsean, J., & Irons, C. (2024). Evaluating a brief online compassion-focused intervention for intensive care nurses. *Nursing in Critical Care*, 29(2), 303-306.
<https://doi.org/10.1111/nicc.12860>
- Druge, M., Guthardt, L., Haller, E., Michalak, J., & Apolinario-Hagen, J. (2024). Cognitive behavioral therapy and mindfulness-based cognitive therapy for depressive disorders: Enhancing access and tailoring interventions in diverse settings. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1456, 199-226.
https://doi.org/10.1007/978-981-97-4402-2_11
- Ehteshamzadeh, P., Ahadi, H., Enayati, M. S., & Heidari, A. (2011). Construct and validation of a scale for measuring interpersonal forgiveness. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*, 16(4), 443-455. <https://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-1209-en.html>
- Ghasemnezhad, K., Zare, Z., Ghasempoor, E., Kalantari, M., & Alimardani, S. (2022). The effectiveness of compassion treatment on life orientation and interpersonal forgiveness among veterans' spouses. *Journal of Military Psychology*, 13(50), 131-145.
<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.25885162.1401.13.5.0.7.3>
- Gholipor, F., Rezaei, F., Mazlomi, M., Hamlehvarsheikhrajeh, F., & Babazadeh, J. (2025). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on marital relationship quality and forgiveness in women in second marriages. *Psychology of Woman Journal*, 6(1), 69-75.
<http://dx.doi.org/10.61838/kman.pwj.6.1.9>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Haghighi Shokouhi, F., Sarbazi, F., Pourjafar, M., & Smkhani Akbarinejad, H. (2024). The effectiveness of compassion-based couple therapy on forgiveness and marital life quality of women affected by marital infidelity. *Journal of Health Care*, 26(3), 253-264. <http://dx.doi.org/10.61186/jhc.26.3.253>
- Hanssen, I., Huijbers, E., Regeer, E., Van Bennekom, M. L., Stevens, A., Van Dijk, P., & et al. (2023). Mindfulness-based cognitive therapy v. treatment as usual in people with bipolar disorder: A multicentre, randomised controlled trial. *Psychological Medicine*, 53(14), 6678-6690.
<https://doi.org/10.1017/s0033291723000090>

ذهن‌آگاهی و شفقت درمانی به‌ویژه روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای افزایش بخشودگی بین‌فردی در نوجوانان بی/بد سرپرست استفاده نمایند.

تعارض منافع

هیچ تعارض منافی بین نویسندگان وجود نداشت.

حامی مالی

مطالعه حاضر با هزینه شخصی و بدون هیچ حمایت مالی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش تلاش شد تا همه موازین و ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، آزادی نمونه‌ها جهت شرکت یا عدم شرکت در پژوهش یا انصراف از آن و غیره رعایت گردد.

مشارکت نویسندگان

این مقاله با مشارکت همه نویسندگان آن انجام شد.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از همه کسانی که سهمی در انجام این پژوهش داشتند، تشکر می‌کنند.

References

- Aldridge-Waddon, L., & Russell, L. (2025). Psychological approaches in understanding and treating voice disorders: a primer for compassion focused therapy (CFT). *Logopedics, Phoniatrics, Vocology*, 50(4), 204-221.
<https://doi.org/10.1080/14015439.2025.2556741>
- Allan, S., Morea, C., MacLennan, K., Schwannauer, M., McLaughlin, A. L., Weinstein, N., & Chan, S. W. Y. (2025). A qualitative exploration of change processes relevant to compassion-focused therapy that occurs when people view both soothing and non-soothing images. *Psychology and Psychotherapy*, 98(1), 193-204.
<https://doi.org/10.1111/papt.12566>
- Benu, K. M., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2024). Effectiveness of compassion-focused group therapy to increase self-compassion and forgiveness in high school students. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 227-237.
<https://doi.org/10.17977/um001v9i32024p227-237>
- Bolgrein, A., Boyle, E. H., Munir, M., Grogan-Kaylor, A., Ma, J., & King, M. (2025). Orphan discipline and child neglect: An analysis from 48 countries. *Child Abuse & Neglect*, 163, 107353.
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2025.107353>
- Byra, S., Kaleta, K., & Mroz, J. (2022). Posttraumatic growth and interpersonal forgiveness in persons with physical disabilities. *Rehabilitation*

- Research*, 15(2), 77-84.
<https://doi.org/10.21500/20112084.5695>
- Sal, D., Fabian, B. B., Perczel-Forintos, D. P., & Gonda, X. (2026). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in individuals living with headaches: First results of an ongoing prospective follow-up study. *Neuroscience Applied*, 5(1), 106833. <https://doi.org/10.1016/j.nsa.2025.106833>
- Thomas, T., Ahmed, Y., Tan, M., & Grigorenko, E. L. (2021). Cognitive and educational interventions for orphans and vulnerable children affected by HIV/AIDS: A meta-analysis. *Child Development*, 92(1), 7-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.13438>
- Wang, Sh., Wu, M., Wei, J., Xia, W., Luo, Z., & Tian, L. (2025). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy via e-health on anxiety and depression in adults: A meta-analysis. *General Hospital Psychiatry*, 96, 211-222. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2025.07.017>
- Williams, K., Hartley, S., Langer, S., Manandhar-Richardson, M., Sinha, M., & Taylor, P. (2022). A systematic review and meta-ethnographic synthesis of mindfulness-based cognitive therapy for people with major depression. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(5), 1494-1514. <https://doi.org/10.1002/cpp.2773>
- Yang, T., Chen, G., & Bi, C. (2022). Interpersonal mindfulness and forgiveness: Examining the mediating roles of anger rumination and state anger. *Aggressive Behavior*, 48(5), 466-474. <https://doi.org/10.1002/ab.22031>
- Zhang, H., Bao, Y., Baek, D., Clark, S., Elman, A., Hancock, D., & et al. (2024). Healthcare costs for legally adjudicated elder mistreatment victims in comparison to non-mistreated older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 72(1), 236-245. <https://doi.org/10.1111/jgs.18712>
- Zhang, X., & Li, H. (2024). The moderation effects of self-construal between dispositional mindfulness and interpersonal forgiveness. *Psychological Reports*, 127(5), 2470-2488. <https://doi.org/10.1177/00332941231152395>
- Holzer, K. J., Bollepalli, H., Carron, J., Yaeger, L. H., Avidan, M. S., Lenze, E. J., & Abraham, J. (2024). The impact of compassion-based interventions on perioperative anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 365, 476-491. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.110>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Lennard, G. R., Mitchell, A. E., & Whittingham, K. (2021). Randomized controlled trial of a brief online self-compassion intervention for mothers of infants: Effects on mental health outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 473-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.23068>
- Liao, S., Liu, Y., & Yuan, B. (2024). The effects of awe on interpersonal forgiveness: The mediating role of small-self. *Frontiers in Psychology*, 15(1336068), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1336068>
- Lindenbach, J., Morgan, D., Larocque, S., & Jacklin, K. (2022). Practitioner experience with mistreated older adults who have dementia: Understanding contextual influences and consequences. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(5-6), 2671-2695. <https://doi.org/10.1177/0886260520943717>
- Mohammadi, S., Azemoudeh, M., Shalchi, B., Mesrabadi, J. (2024). Comparing the effect of mindfulness-based cognitive therapy and acceptance and commitment therapy on anger and forgiveness of women affected by marital infidelity. *Journal of Community Health*, 17(4), 15-26. <https://doi.org/10.22123/chj.2024.406956.2024>
- Najafzadegan, Y., Peyvandi, P., Majidi, N., & Tari Moradi, A. (2024). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on interpersonal forgiveness, self-worth, resilience, and self-injury in adolescents with no/bad parenting. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(3), 1-16. <https://jhpb.com/index.php/hpb/article/view/188>
- O'Connor, M., Shimoinaba, K., Zhong, Y., & Peyton, S. (2024). Self-compassion training in palliative care during COVID-19: A pilot study. *Palliative & Supportive Care*, 22(3), 582-587. <https://doi.org/10.1017/s1478951522001195>
- Pavithran, V. K., Murali, R., Krishna, M., Shamala, A., Yalamalli, M., Kumar, A. V., & Raina, R. (2020). Impact of oral diseases on daily activities among 12- to 15-year-old institutionalized orphan and non-orphan children in Bengaluru city: A cross-sectional analytical study. *Indian Journal of Dental Research*, 31(3), 396-402. https://doi.org/10.4103/ijdr.ijdr_260_18
- Pica, G., & Fino, E. (2023). 'You treated me like an object, i don't forgive you!': The effect of dehumanization on interpersonal forgiveness from the victim's perspective. *International Journal of Psychological*