

## تأثیر درمان مبتنی شفقت خود (CFT) بر احساس تنهایی، شرم و گناه زنان متقاضی طلاق

نجمه ابوسعیدی مقدم<sup>۱</sup>

غلامرضا ثناگوی محرر<sup>۲</sup>

محمود شیرازی<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۱۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱/۲۰

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر مداخلات مبتنی بر درمان شفقت خود (CFT) بر احساس تنهایی، شرم و گناه زنان متقاضی طلاق صورت گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنانی بود که از سوی دادگاه خانواده برای مشاوره طلاق به مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی بهزیستی شهرستان کرمان ارجاع شده بودند. به شیوه نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۳۰ نفر که در ابزارهای احساس تنهایی راسل و همکاران (۱۹۸۰) و عاطفه خودآگاه راث و همکاران (۲۰۰۶) بیشترین نمرات را کسب کردند به‌عنوان افراد نمونه انتخاب شد و به‌صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه جایگذاری شدند. داده‌های پژوهش در سه مرحله قبل از مداخله، بلافاصله بعد از مداخله، و سه ماه بعد از مداخله جمع‌آوری شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس مختلط (درون-بین گروه‌ها) تحلیل شد. نتایج نشان داد که مداخلات مبتنی بر شفقت خود بر روی احساس تنهایی، شرم و گناه زنان متقاضی طلاق تأثیر معناداری دارد. از یافته‌های این پژوهش می‌توان به‌عنوان بخشی از مداخلات طلاق استفاده کرد.

**واژگان کلیدی:** درمان مبتنی بر شفقت خود، تنهایی، شرم، گناه

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران  
۲. دانشیار، گروه روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران (نویسنده مسؤول)  
sanagoo@iauzah.ac.ir  
۳. استادیار، گروه روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

## مقدمه

ازدواج مؤلفه‌ای بسیار کلیدی برای ثبات بخشیدن و تسهیل حرکت به سمت بزرگسالی است، بیشتر افراد از ازدواج خود راضی هستند و از جانب همسرشان حمایت دریافت می‌دارند (اوسلاندر و رزنتال<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰)، و از مزایایی مانند افزایش عزت‌نفس و بهزیستی عمومی برخوردار می‌شوند. حمایت‌های عاطفی که افراد در ازدواج از جانب همسرشان دریافت می‌دارند بیش از حمایتی است که افراد مجرد از جانب خانواده و دوستان دریافت می‌کنند (سونس، و لایفبرور<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). اما همه ازدواج‌ها چنین نتایج مثبتی را به دنبال ندارند. گاهی اوقات ازدواج توسط برخی از عوامل بیرونی و درونی مورد تهدید قرار می‌گیرد و افراد به صورت اجتناب‌ناپذیری به سمت طلاق پیش می‌روند. بسیاری از این افراد حین و بعد از طلاق گرفتار احساس تنهایی (آرتسن، و جیلها<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱)، و شرم و گناه (اورث، برکینگ، بورکارت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶) می‌شوند. البته زنان نسبت به مردان شرم و گناه بیشتری را احساس می‌کنند (ارث، روبینز و سوتو<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰). عدم پذیرش طلاق از سوی جامعه به احساس شرم و گناه زنان بیشتر دامن می‌زند (شفیعی و همکاران، ۱۳۹۷، ترومتر، دکلین بولمیجر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷). حالت ناخوشایند شرم (تراسی، رابینز و تانگینی<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷؛ گازل و لچ<sup>۸</sup>، ۲۰۱۱)، باعث می‌شود افراد به خاطر شکست کمتر خود را ببخشند (فیشر و اکسلین<sup>۹</sup>، ۲۰۱۰). این عدم بخشیدن خود، در حالت شرم به دلیل ارزیابی منفی و مزمنی است که این افراد از خود دارند (کارپنتر، تیگنور، تسانگ، ویلت<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۶). علاوه بر این از دست رفتن احساس کنترل بر زندگی به میزان زیادی شرم را بیشتر می‌سازد (ارث و همکاران، ۲۰۱۰).

یکی دیگر از مشکلات این افراد احساس گناه است. گناه را خود انتقادی مزمن مفهوم‌سازی می‌کنند (کارپنتر و همکاران، ۲۰۱۶). وقتی گناه را خود انتقادی در نظر می‌گیرند با افسردگی ارتباط قدرتمندی می‌یابد (لاچ<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۷). هرچند گناه نسبت به شرم اثرات منفی کمتری دارد (گازل و لچ، ۲۰۱۱). آمیختن آن با شرم در افرادی که با احساس فروپاشی خانواده خود به‌واسطه جدایی دست‌به‌گریبان هستند منجر به افسردگی می‌شود. این تجربیات به‌واسطه افکاری است که این افراد دائماً با خود تکرار می‌کنند (اورث و همکاران، ۲۰۰۶).

- 
1. Auslander & Rosenthal
  2. Soons & Liefbroer
  3. Aartsen, M., & Jylhä, M
  4. Orth, U., Berking, M., & Burkhardt, S
  5. Orth, U., Robins, R. W., & Soto, C. J
  6. Trompetter, H. R., de Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T
  7. Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P
  8. Gausel, N., & Leach, C. W
  9. Fisher, M. L., & Exline, J. J
  10. Carpenter, T. P., Tignor, S. M., Tsang, J. A., & Willett, A
  11. Leach, C. W

در هر دو حالت شرم و گناه افراد بعد از شکست بر روی خود متمرکز می‌شوند (تریسی، روبین و تانگینی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷)، و اعتبار شخصی و اجتماعی خود را زیر سؤال می‌برند (د هوگ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). پژوهش‌ها هم نشان می‌دهند که شرم و گناه ارتباط منفی با بهزیستی روان‌شناختی این افراد دارند (یانگ، نیبورز، دیبلو، ترایلور، تامکینز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). علاوه بر احساساتی از قبیل شرم، و گناه، این زنان در مسیر تنهایی هم قرار می‌گیرند (شفیعی و همکاران، ۱۳۹۷، ترومتر و همکاران، ۲۰۱۷).

احساس تنهایی با از دست رفتن روابط صمیمانه ارتباط دارد و با ارزیابی ذهنی افراد از انزوای اجتماعی‌شان مرتبط است (دجونگ گیرویلد، و هاونز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴). با کوچک شدن شبکه اجتماعی حول و حوش این افراد (دیکسترا، و فوکما<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷)، خطر افسردگی هم در آن‌ها افزایش می‌یابد (لوانای، و لاولور<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸). اما برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که با کم کردن احساس تنهایی به‌خصوص در زنان می‌توان خطر اختلالات روانی را کاهش داد (سانتینی، فیوری، فنی، تیرووالاس، هارو، و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵). از سوی دیگر با کنترل شرم می‌توان گناه را نیز کنترل کرد (یانگ و همکاران، ۲۰۱۶).

یکی از راه‌های مداخله در تنهایی و شرم و گناه افراد، استفاده از مداخلات مبتنی بر شفقت خود است (سعادت، رستمی و دریانی، ۱۳۹۵). به نظر می‌رسد افرادی که از شفقت خود بالایی برخوردارند در هنگام مواجهه با شکست جای انتقاد از خود به دنبال دریافت همدلی و حمایت می‌روند و اشتباهات و شکست‌های خود را درک و تحمل می‌کنند. این افراد درگیر گفتگوهای درونی می‌شوند که دلگرم‌کننده و خوش‌بینانه است. این افراد به‌جای اینکه خود را به خاطر بی‌کفایتی آزار بدهند، مهربانی و پذیرش نامشروط را به خودشان پیشکش می‌کنند. به‌جای درگیر شدن در وضعیت حل مسئله و نادیده گرفتن رنج‌های خود، از نظر عاطفی به خودشان دلداری می‌دهند (سیاروچی و کاشدان، ۲۰۱۳). افراد برخوردار از شفقت خود با دور کردن افکار منفی از خود بر احساس تنهایی غلبه کرده و به‌خوبی با موقعیت سازگار می‌شوند (شفیعی، اکبری و حیدری راد، ۱۳۹۷).

پژوهش هینز (۲۰۱۷) نشان می‌دهد هرچند احساس تنهایی با سطوح بالای افسردگی همراه است افرادی که شفقت خود دارند و پذیرش و درک احساسات بالایی از خود نشان می‌دهند کمتر در معرض افسردگی قرار می‌گیرند. پژوهش ماکس و پریس<sup>۸</sup> (۲۰۱۶) هم نشان می‌دهد در زنان مطلقه می‌توان از طریق شفقت خود میزان آسیب‌های روانی را کاهش داد. به نظر می‌رسد نتایج پژوهش‌های شفقت خود در مورد زنان مطلقه

- 
1. Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P
  2. de Hooge, I. I
  3. Young, C. M., Neighbors, C., DiBello, A. M., Traylor, Z. K., & Tomkins, M
  4. de Jong Gierveld, J., & Havens, B
  5. Dykstra, P. A., & Fokkema, T
  6. Luanaigh, C. Ó., & Lawlor, B. A
  7. Santini, Z. I., Fiori, K. L., Feeney, J., Tyrovolas, S., Haro, J. M
  8. Maheux, A., & Price, M

امیدوارکننده است. به‌عنوان مثال سبوا، اسمیت، و مل<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) در پژوهشی بر روی افراد مطلقه، از آن‌ها خواستند تا به مدت چهار دقیقه از تجربه جدایی خود حرف بزنند، داوران مستقل میزان شفقت خود را در این گفتگوها مورد ارزیابی قراردادند. نتایج نشان داد افرادی که از شفقت خود بیشتری برخوردارند وقتی در مورد تجربه طلاق خود حرف می‌زنند سازگاری روان‌شناختی بهتری نشان می‌دهند. این اثر تا نه ماه بعد هم همچنان پایدار بود. این یافته‌ها حتی بعد از در نظر گرفتن پیش‌بینی کننده‌هایی از قبیل خوش‌بینی، عزت‌نفس، افسردگی، دل‌بستگی اضطرابی و اجتنابی، هیجانات مثبت و منفی ابتدای گفتگو، همچنان معنادار بود. در واقع در این پژوهش شفقت خود قوی‌ترین پیش‌بینی کننده سازگاری بود.

علاوه بر پژوهش‌های خارجی در ایران هم در زمینه شفقت خود پژوهش‌هایی صورت گرفته است. به‌عنوان مثال پژوهش شفیع و همکاران (۱۳۹۷) نشان می‌دهد که آموزش شفقت خود بر احساس تنهایی و تاب‌آوری زنان که گرفتار احساس تنهایی هستند مؤثر است و آموزش شفقت خود افکار منفی آن‌ها را کاهش می‌دهد. پژوهش سعادت و همکاران (۱۳۹۵) هم نشان می‌دهد که درمان شفقت خود بر سازگاری روان‌شناختی زنان مطلقه مؤثر است. روی هم‌رفته از جمع‌بندی پژوهش‌های صورت گرفته در حیطه طلاق به نظر می‌رسد در این حیطه در رابطه با پژوهش‌های کاربردی با خلأ پژوهشی مواجه هستیم. لزوم پر کردن خلأ پژوهشی در پژوهش‌های بومی و نیاز به مداخلات روان‌شناختی برای افرادی که به‌صورت اجتناب‌ناپذیر به سمت طلاق می‌روند انجام این پژوهش را ضرورت می‌بخشد. بنابراین با توجه به مسائلی که مطرح شد این پژوهش با هدف بررسی تأثیر مداخلات مبتنی بر درمان شفقت خود (CFT) بر احساس تنهایی، شرم و گناه زنان متقاضی طلاق صورت گرفت.

### روش‌شناسی

این پژوهش در حیطه پژوهش‌های شبه تجربی قرار دارد و در قالب طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون به همراه گروه گواه و پیگیری (سه‌ماهه) به اجرا درآمد. جامعه آماری این پژوهش متشکل از زنانی بود که از سوی دادگاه خانواده برای انجام مشاوره طلاق به مرکز مشاوره و خدمات بهزیستی کرمان ارجاع شدند. نمونه شامل ۳۰ نفر بود که به‌صورت در دسترس انتخاب و بعد از پاسخگویی به ابزارهای پژوهش به‌تصادف در دو گروه آزمایش و گواه جایگذاری شدند. ۱۵ نفر در گروه آزمایش (CFT) و ۱۵ نفر در گروه گواه قرار گرفتند.

### ابزار

پرسشنامه احساس تنهایی راسل و همکاران

1. Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R

این ابزار نخستین بار توسط راسل و پیلوا و کاترونا<sup>۱</sup> (۱۹۸۰) ساخته شد. این ابزار جهت سنجش میزان مشکلات تنهایی ساخته شده است. نارضایتی افراد را در دو بعد فقدان روابط صمیمانه و فقدان شبکه‌های اجتماعی می‌سنجد. این ابزار شامل ۲۰ گویه است و به صورت ۴ گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند. در این پرسشنامه هرگز امتیاز (۱)، به ندرت امتیاز (۲)، گاهی امتیاز (۳) و همیشه امتیاز (۴) دارد. نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر تنهایی است. راسل و همکاران (۱۹۸۰) ضریب همسانی درونی این ابزار را ۰/۹۴ گزارش کردند. پژوهش داورپناه (۱۳۷۳) ضریب همسانی درونی آن را ۰/۷۸ و رحیم زاده، بیات و اناری (۱۳۸۸) ضریب همسانی درونی آن را ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند. این مقیاس در ایران توسط شکر کن و میردربیکوند (۱۳۸۹) ترجمه و پس از اجرای مقدماتی و اصلاحات به کار گرفته شد. روایی و پایایی نسخه فارسی آن نیز مطلوب گزارش شده است.

#### پرسشنامه عاطفه خودآگاه (شرم و گناه)

این ابزار نخستین بار توسط تانگنی، واگنر، و گراموزو<sup>۲</sup> (۱۹۹۲) بر اساس نظریه و تحقیقات لوپس و لیندزی-هارتز (۱۹۷۰) ساخته شده است. از آنجایی ابزار تانگنی و همکاران (۱۹۹۲) شرم و گناه را در تمامی موقعیت‌های می‌سنجد. اورث و همکاران (۲۰۰۶) با مبنا قرار دادن ابزار تانگنی و همکاران (۱۹۹۲) ابزار عاطفه خودآگاه (شرم و گناه) را برای زوجین در معرض طلاق توسعه دادند. در این ابزار از مشارکت کنندگان خواسته می‌شود تا با استفاده از دستورالعمل ابزار احساسات فعلی‌شان را در رابطه با فروپاشی خانواده ارزیابی کنند. این ابزار ۸ گویه دارد که شرم و گناه افراد در حال جدایی را در رابطه با خانواده، فرزندان و دوستان می‌سنجد. چهار گویه برای شرم و چهار گویه برای گناه در نظر گرفته شده است. افراد باید پاسخ‌های خود را بر روی یک مقیاس شش تایی از صفر (اصلاً درست نیست) تا پنج (کاملاً درست است) قرار دارند. نمرات بالاتر در این ابزار نشان‌دهنده شرم و گناه بیشتر و نمرات پایین‌تر نشان‌دهنده شرم و گناه کمتر است. برخی از آیتم‌ها به گونه‌ای طراحی شد که مستقیماً به شرم و گناه اشاره دارند (آیتم‌های ۱ و ۵)، برخی از آیتم‌های به پیش‌آیندهای شرم و گناه اشاره دارد (۲ و ۶) و برخی احساسات ذهنی خاص را ارزیابی می‌کنند (۳ و ۷) و برخی واکنش‌های انگیزشی خاص را می‌سنجند (۴ و ۸). با استفاده از این روش اورث، و همکاران (۲۰۰۶) از روایی صوری ابزار مطمئن شدند. در پژوهش اورث، و همکاران (۲۰۰۶) همسانی درونی کل مقیاس بالا و آلفای کرونباخ آن برای شرم ۰/۹۶ و برای گناه ۰/۹۴ به دست آمد.

#### روش اجرا

- 
1. Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E
  2. Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R

پژوهشگر از میان افراد متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی بهزیستی شهرستان کرمان، اقدام به انتخاب افرادی نمود که تمایل به همکاری با پژوهشگر را داشتند. لازم به ذکر است که این افراد باید در سه جلسه اجباری مشاوره طلاق شرکت کنند. قبل از انتخاب افراد، یک مصاحبه مقدماتی با هر یک از افراد صورت گرفت، تا مشخص شود که این افراد برای تهدید همسر اقدام به طلاق نکرده‌اند. افرادی که از این راهبرد برای تهدید همسر استفاده کرده بودند از پژوهش کنار گذاشته شدند. بعد از انتخاب افراد ابزارهای پژوهش در اختیار آن‌ها قرار گرفت. افرادی که در ابزارهای پژوهش احساس تنهایی راسل و همکاران (۱۹۸۰)، عاطفه خودآگاه اورث و همکاران (۲۰۰۶) بیشترین نمره را کسب کردند به‌عنوان افراد نمونه انتخاب شدند. این افراد سپس به تصادف در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه جایگذاری شدند. ۱۵ نفر از این افراد در گروه آزمایش (CFT) و ۱۵ نفر در گروه گواه قرار گرفت. گروه‌های آزمایش در معرض متغیر مستقل (درمان مبتنی بر شفقت خود) قرار گرفتند و در این مدت گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. درمان برای هشت جلسه پیش‌بینی شده بود اما به دلیل تعداد زیاد افراد جلسات درمان تا نه افزایش یافت، بلافاصله بعد از مداخله و سه ماه بعد از مداخله مشارکت‌کنندگان مجدداً به ابزارهای پژوهش پاسخ دادند و میانگین‌های گروهی مورد مقایسه قرار گرفت برای رعایت اصول اخلاقی مرتبط با پژوهش و حقوق مشارکت‌کنندگان در پژوهش، بعد از پایان پژوهش افراد گروه گواه که تمایل به شرکت در جلسات درمانی را داشتند سه جلسه مداخله مبتنی بر رویکرد انتخابی را دریافت کردند. البته این مداخلات بعد از مرحله پیگیری صورت گرفته است.

شرایط ورود به پژوهش عبارت بود از: ۱- متقاضی طلاق ۲- استفاده از مداخلات روانشناختی هم‌زمان با اجرای پژوهش شرایط خروج از پژوهش عبارت بود از: ۱- از دست دادن بیش از سه جلسه از مداخلات درمانی ۳- انصراف از طلاق حین اجرای پژوهش.

### جدول ۱. مروری بر مداخلات و جلسات CFT

#### غربالگری

در این مرحله با اجرای ابزارهای پژوهش (احساس تنهایی و عاطفه خودآگاه) از میان افراد مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره تعداد ۳۰ نفر که واجد شرایط بودند انتخاب شدند.

#### مرحله اول درمان: جلسات حمایتی و پایه

جلسه اول: معرفی رویکرد درمانی و ارزیابی مصارفی که این رویکرد دارد

#### مرحله دوم: درمان

جلسه دوم: تعریف استرس و آسیب‌پذیری ناشی از طلاق و اثرات شرم و گناه، و تنهایی با تمرکز بر مهارت‌های شفقت خود

جلسه سوم: پذیرش تجربه محور، تشخیص اینکه شما بارها و بارها خود را سرزنش خواهید کرد

جلسه چهارم: ذهن آگاهی، آگاه بودن از خود انتقادی

جلسه پنجم: اتخاذ دیدگاه، تشخیص شباهت رنج‌های خود با دیگران

جلسه ششم: ارزش‌ها، قرار دادن مهربانی با خود در زندگی شخصی

جلسه هفتم: بخشودگی، پذیرش اشتباهات و بخشیدن خود به خاطر رویدادهایی که در زندگی روی داده است.

جلسه هشتم: رشد احساسات ارزشمند متعالی، ایجاد احساسات ارزشمند در خود برای مقابله مؤثر با محیط

جلسه نهم: تلفیق همدلی، انسانیت مشترک و مهربانی نسبت به خود

#### مرحله سوم: پیگیری

جلسات حمایتی و کمک به حفظ و تحکیم تغییرات

#### یافته‌ها

در این قسمت یافته‌های پژوهش در قالب جداول به صورت توصیفی و استنباطی گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در سه بار اندازه‌گیری متغیرهای وابسته

گروه‌ها	شرم	گناه		تنهایی	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش (CFT)	پیش‌آزمون	۱۲/۵۳	۱/۵۹	۱۱/۸۰	۱/۷۴
	پس‌آزمون	۲/۶۰	۰/۹۸	۱/۹۳	۰/۹۶
	پیگیری	۳/۷۳	۱/۱۶	۳/۰۰	۳/۱۳
گواه	پیش‌آزمون	۱۲/۲۰	۱/۸۲	۱۲/۱۳	۱/۹۹
	پس‌آزمون	۱۲/۲۰	۱/۸۵	۱۲/۲۶	۱/۷۹
	پیگیری	۱۲/۵۳	۱/۳۵	۱۲/۰۰	۱/۵۱

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود میانگین و انحراف معیار تغییرهای پژوهش در سه بار اندازه‌گیری گزارش شده است. این نمرات مرتبط با احساس گناه، شرم و احساس تنهایی مشارکت‌کنندگان در پژوهش است که در سه بار اندازه‌گیری گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون موخلی مربوط به نرمال بودن ماتریکس کواریانس

اثرات درون آزمودنی‌ها	متغیرها	موخلی	کای اسکوار	درجه آزادی	معناداری
	شرم	۰/۹۲	۲/۲۰	۲	۰/۳۳
زمان	گناه	۰/۵۷	۱۵/۰۴	۲	۰/۰۰۱
	تنهایی	۰/۷۵	۷/۷۷	۲	۰/۰۲

جدول ۳ مربوط به آزمون کرویت موخلی<sup>۱</sup> است. این آزمون برای بررسی مقایسه‌های درون آزمودنی و اثرات تعاملی کاربرد دارد. در واقع آزمون موخلی همسانی ماتریس کواریانس خطا را اندازه می‌گیرد. معناداری آزمون موخلی نشان‌دهنده ناهمگونی ماتریس کواریانس داده‌ها است. در این آزمون زمانی که اثر موخلی معنادار می‌گردد با استفاده از آزمون گرینه‌هاوس-گیزر<sup>۲</sup> با ایجاد اصلاحی در درجات آزادی امکان خطای نوع اول مه‌ار می‌گردد. آزمون کرویت موخلی آزمون آماری است که تعیین می‌کند که آیا داده‌های وارد شده به تحلیل واریانس فرضیات خاصی را برآورده می‌کند یا خیر. این آزمون شبیه به برابری واریانس‌های لوین تست است. در تحلیل واریانس درون آزمودنی‌ها فرض آزمون شده به صورت مؤثر این است که بین تمام متغیرها به‌سختی همبستگی یکسانی وجود دارد.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره با اندازه‌گیری‌های مکرر برای اثرات اصلی و تعاملی

اثر	آزمون	ارزش	F	Df	Df خطا	معناداری	اندازه اثر
زمان	لامبدای ویلکز	۰/۰۵	۶۱/۰۴	۶/۰۰	۱۰۸/۰۰	۰/۰۰۰	۰/۷۷
درون گروه‌ها	زمان+ لامبدای ویلکز	۰/۰۴	۶۴/۷۲	۶/۰۰	۱۰۸/۰۰	۰/۰۰۰	۰/۷۸

1. Mauchly's test of sphericity  
2. Greenhouse-Geisser



در جدول ۴ گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ ترکیب خطی نمره‌های حاصل از تفاضل پس‌آزمون، پیش‌آزمون (مداخله آزمایشی) و تفاضل پیگیری از پیش‌آزمون (اثر زمان) مورد بررسی قرار گرفته است. میزان F که مربوط به تعامل میان گروه و زمان است نشان می‌دهد که میان گروه‌های آزمایش و گواه دست‌کم از لحاظ یکی از متغیرهای تفاضل تفاوت معناداری وجود دارد.

تحلیل واریانس آمیخته بین-درون آزمودنی‌ها برای سنجش تأثیر سه بار مداخله بر نمره‌های احساس تنهایی، عاطفه خودآگاه (احساس شرم و گناه) و تعهد زناشویی در سه دوره زمانی (قبل از مداخله، بعد از مداخله و پیگیری سه‌ماهه) اجرا شد. تعامل معناداری بین درمان و زمان وجود داشت ( $F=64/72$ ,  $P < .000$ ,  $\eta^2 = .078$ ). اثر اصلی قابل ملاحظه‌ای برای زمان وجود داشت ( $F=61/04$ ,  $P < .000$ ,  $\eta^2 = .077$ ). (مجدور اتای تفکیکی).

#### جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس درون آزمودنی‌ها با اندازه‌گیری‌های

مکرر برای سه بار اندازه‌گیری متغیرها

Eta	معناداری	F	Ms	Df	Ss	متغیرها	منبع تغییرات
.۰۹۰	.۰۰۰	۲۷۴/۹۹	۲۱۵/۶۳	۲	۴۳۱/۲۶	شرم	زمان
.۰۸۹	.۰۰۰	۲۳۳/۶۲	۳۱۲/۵۱	۱/۴۰	۴۳۷/۹۵	گناه	
.۰۶۲	.۰۰۰	۴۷/۰۲	۲۵۲/۱۴	۱/۶۰	۴۰۳/۴۰	تنهایی	
.۰۹۱	.۰۰۰	۲۹۱/۲۹	۲۲۸/۴۱	۲	۴۵۶/۸۲	شرم	زمان+گروه
.۰۸۹	.۰۰۰	۲۳۵/۹۰	۳۱۵/۵۵	۱/۴۰	۴۴۲/۲۲	گناه	
.۰۶۷	.۰۰۰	۵۹/۱۹	۳۱۷/۳۷	۱/۶۰	۵۰۷/۷۵	تنهایی	

در جدول ۵ اثرات تعاملی و اصلی معنادار هستند. اثر تعاملی شرم ( $F=291/29$ ,  $P < .000$ ) و ( $F=274/99$ ,  $P < .000$ )،  $\eta^2 = .091$  (مجدور اتای تفکیکی) همچنین اثرات اصلی زمان در مورد شرم معنادار است ( $F=233/62$ ,  $P < .000$ )،  $\eta^2 = .089$  و  $F=47/02$ ,  $P < .000$  (مجدور اتای تفکیکی)، همچنین اثرات اصلی زمان در مورد گناه معنادار است ( $F=235/90$ ,  $P < .000$ )،  $\eta^2 = .090$  و  $F=47/02$ ,  $P < .000$  (مجدور اتای تفکیکی)، همچنین اثرات تعاملی تنهایی ( $F=59/19$ ,  $P < .000$ ) و  $F=47/02$ ,  $P < .000$  (مجدور اتای تفکیکی) معنادار است. اثر اصلی زمان در مورد تنهایی هم معنادار است ( $F=47/02$ ,  $P < .000$ ) و  $F=47/02$ ,  $P < .000$  (مجدور اتای تفکیکی).

#### جدول ۶. نتایج تحلیل واریانس بین گروه‌ها

Eta	معناداری	F	Ms	Df	Ss	متغیرها
.۰۸۴	.۰۰۰	۱۵۷/۶۹	۸۱۶/۰۱	۱	۸۱۶/۰۱	شرم

گناه	۹۶۶/۹۴	۱	۹۶۶/۹۴	۱۷۶/۳۶	۰/۰۰۰	۰/۸۶
تنهایی	۸۲۲/۰۴	۱	۸۲۲/۰۴	۳۸/۷۰	۰/۰۰۰	۰/۵۸

جدول فوق نشان می‌دهد که اثرات اصلی بین گروه‌ها در شرم معنادار است ( $F=۱۵۷/۶۹$ ،  $P<۰/۰۰۰$ ) و گناه در زنان متقاضی طلاق می‌شود. یافته‌های این پژوهش هم‌راستا با یافته‌های شفیی و همکاران (۱۳۹۷)، و تنهایی ( $F=۳۸/۷۰$ ،  $P<۰/۰۰۰$ ) و  $F=۳۸/۷۰$ ،  $P<۰/۰۰۰$  و  $F=۳۸/۷۰$ ،  $P<۰/۰۰۰$  معنادار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش فعلی نشان داد که مداخلات مبتنی بر شفقت خود باعث کاهش احساس تنهایی و شرم و گناه در زنان متقاضی طلاق می‌شود. یافته‌های این پژوهش هم‌راستا با یافته‌های شفیی و همکاران (۱۳۹۷)، هینز (۲۰۱۷)، ترومتر و همکاران (۲۰۱۷)، میران، شریل و اوکات<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) است.

دوره‌های تحولی از قبیل طلاق که مسیر زندگی را تغییر می‌دهند می‌توانند افراد را گرفتار تنهایی (الپاس، و نویل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳)، شرم و گناه کند (ارث و همکاران، ۲۰۰۶). احساس تنهایی و شرم و گناه با سلامت روان ضعیف رابطه دارد (دجونگ گیرویلد، و هاونز، ۲۰۰۴؛ ترومتر و همکاران، ۲۰۱۷). البته در این زمینه تفاوت‌های جنسیتی وجود دارد و زنان نسبت به مردان بیشتر با این حالات دست‌به‌گریبان هستند (سانتینی، و همکاران، ۲۰۱۵؛ هانسن و سلاگسولد<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد که احساس تنهایی (سانتینی و همکاران، ۲۰۱۶) و شرم و گناه (سبرا و همکاران، ۲۰۱۲) به دنبال برخی از مداخلات بهبود می‌یابند.

مداخلات شفقت خود با بالا بردن پذیرش و درک احساسات افراد نسبت به خودشان (هینز، ۲۰۱۷)، سازگاری روانشناختی (سیاروچی و کاشدان، ۲۰۱۳) را در افراد متقاضی طلاق بالا می‌برد. در همین راستا پژوهش ماکس و پریس<sup>۴</sup> (۲۰۱۶) نشان می‌دهد آسیب‌های روانی زنان مطلقه را می‌توان از طریق شفقت خود میزان زیادی کاهش داد. افراد مطلقه‌ای که قادرند بدون شرم و احساس گناه از تجربه جدایی خود حرف بزنند، سازگاری روانشناختی بهتری نشان می‌دهند. این اثر تا نه ماه بعد هم همچنان پایدار است (سبرا و همکاران، ۲۰۱۲). مداخلات شفقت خود با کمک به افراد برای مهربان بودن با خود، و ممانعت از خود انتقادی که افراد در مواجهه با شکست‌ها از خود بروز می‌دهند این تجربه را به‌گونه‌ای چارچوب می‌دهد که با انسانیت مشترک افراد ارتباط دارد. ذهن آگاهی که از سوی شفقت خود ترغیب می‌شود به افراد کمک می‌کند تا از افکار منفی که در ذهن خود دارند آگاه باشند. ترکیب و تعامل متقابل این عناصر چارچوب ذهنی شفقت خود را شکل می‌دهد و به

1. Miron, L. R., Sherrill, A. M., & Orcutt, H. K.
2. Alpass, F. M., & Neville, S
3. Hansen, T., & Slagsvold, B
4. Maheux, A., & Price, M

افراد کمک می‌کند در هنگام ناتوانی‌های شخصی، اشتباهات، شکست‌ها و مواجهه با شرایط دردناک زندگی که خارج از کنترل آن‌ها هستند (سیاروچی و کاشدان، ۲۰۱۳) با خودشان مهربان‌تر باشند، و گفتگوهای درونی دلگرم‌کننده، خوش‌بینانه و پذیرش نامشروط را به خودشان پیشکش کنند (نف و تریچ، ۲۰۱۳).

درحالی‌که شفقت خود به کاهش منفی‌گرایی کمک می‌کند، عواطف منفی را دور نمی‌سازد، در حقیقت عواطف منفی شرط لازم شفقت خود هستند. پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهد که تلاش برای سرکوب افکار ناخواسته موجب می‌شود با فراوانی و شدت بیشتری به آگاهی نفوذ کنند (ونزلاف، و وگنر، ۲۰۰۰). افرادی که از شفقت خود بیشتری برخوردارند به احتمال کمتر افکار و عواطف ناخواسته خود را سرکوب می‌کنند (نف، ۲۰۰۳). علاوه بر این آن‌ها اشتیاق بیشتری برای تجربه کردن احساسات ناخوشایند دارند و اهمیت و اعتبار عواطفشان را تشخیص می‌دهند این حالت به آن‌ها اجازه می‌دهد که درد فقط وجود داشته باشد، نه بیشتر و نه کمتر، بنابراین آن‌ها رنج اضافه را به حداقل می‌رسانند (نف، کیرکپاتریک، و رود، ۲۰۰۷).

افراد به‌جای جایگزین کردن عواطف منفی با عواطف مثبت، با در آغوش کشیدن عواطف منفی، عواطف مثبت را ایجاد می‌کنند. حس مراقبت، تعلق، و آرامش وقتی ایجاد می‌شود که افراد با مهربانی، ذهن آگاهی و انسانیت مشترک به رنج‌هایشان نزدیک می‌شوند. وقتی این احساسات در کنار احساسات منفی تجربه می‌شوند، تعجب‌آور نیست که شفقت خود بیشتر با احساسات مثبتی مانند شادمانی، کنجکاوی، اشتیاق، الهام و هیجان ارتباط داشته باشد (هولیس-والکر، و کولوسیمو، ۲۰۱۱؛ نف و همکاران، ۲۰۰۷). با قرار دادن درد در آغوش گرم شفقت خود حالت مثبتی ایجاد می‌شود که به تعادل موارد منفی کمک می‌کند. عواطف مثبت تولیدشده به‌وسیله مهربانی، ارتباط و پذیرش شفقت خود به افراد کمک می‌کند تا از ترس فرار نکنند و به‌صورت قابل‌توجهی کیفیت زندگی‌شان را بهبود ببخشند. در پژوهش فعلی هم با انجام چنین مداخلاتی به افراد کمک شده است تا با مهربانی، ذهن آگاهی و انسانیت مشترک به رنج‌هایشان نزدیک می‌شوند و از این‌رو با احساس تنهایی، شرم و گناه خود مقابله کنند.

این پژوهش محدودیت‌هایی هم داشته‌اند. مثلاً یافته‌های این پژوهش محدود به نمونه‌ای کوچک از افراد داوطلب همکاری است که تعمیم‌یافته‌های این پژوهش را با محدودیت مواجه می‌سازد. استفاده از یافته‌های این پژوهش به‌عنوان بخشی از مداخله طلاق در افرادی که بعد از فروپاشی رابطه احساسات ناخوشایندی تجربه می‌کنند می‌تواند امیدوارکننده باشد. پیشنهاد می‌شود از یافته‌ها این پژوهش در مراکز مشاوره و روان‌درمانی با عنوان بخشی از مداخلات طلاق در مورد افراد مطلقه استفاده شود.

- 
1. Neff, K., & Tirch, D
  2. Wenzlaff & Wegner
  3. Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S
  4. Hollis-Walker, L., & Colosimo, K

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند که از افراد مشارکت‌کننده در این پژوهش و عوامل مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی بهزیستی کرمان سپاسگزاری کنند.

## References

- Aartsen, M., & Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study. *European journal of ageing*, 8(1), 31-38.
- Alpass, F. M., & Neville, S. (2003). Loneliness, health and depression in older males. *Aging & mental health*, 7(3), 212-216.
- Auslander, B. A., & Rosenthal, S. L. (2010). Intimate romantic relationships in young adulthood: A biodevelopmental perspective. *Young adult mental health*, 158-168.
- Carpenter, T. P., Tignor, S. M., Tsang, J. A., & Willett, A. (2016). Dispositional self-forgiveness, guilt-and shame-proneness, and the roles of motivational tendencies. *Personality and Individual Differences*, 98, 53-61.
- Ciarrochi, J., Kashdan, T., & Harris, R. (2013). The foundations of flourishing.
- de Hooge, I. I. (2014). *The general sociometer shame*: Positive interpersonal consequences of an ugly emotion.
- de Jong Gierveld, J., & Havens, B. (2004). Cross-national comparisons of social isolation and loneliness: introduction and overview. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*, 23(2), 109-113.
- Dykstra, P. A., & Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and applied social psychology*, 29(1), 1-12.
- Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2010). Moving toward self- forgiveness: Removing barriers related to shame, guilt, and regret. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(8), 548-558.
- Gausel, N., & Leach, C. W. (2011). Concern for self- image and social image in the management of moral failure: Rethinking shame. *European Journal of Social Psychology*, 41(4), 468-478.
- Hansen, T., & Slagsvold, B. (2016). Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the generations and gender survey. *Social Indicators Research*, 129(1), 445-464.

- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
- Leach, C. W. (2017). Understanding shame and guilt. In *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 17-28). Springer, Cham.
- Luanagh, C. Ó., & Lawlor, B. A. (2008). Loneliness and the health of older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry: A journal of the psychiatry of late life and allied sciences*, 23(12), 1213-1221.
- Maheux, A., & Price, M. (2016). The indirect effect of social support on post-trauma psychopathology via self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 88, 102-107.
- Miron, L. R., Sherrill, A. M., & Orcutt, H. K. (2015). Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict PTSD symptom severity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 37-41.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K., & Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. Mindfulness, acceptance, and positive psychology: *The seven foundations of well-being*, 78-106.
- Orth, U., Berking, M., & Burkhardt, S. (2006). Self-conscious emotions and depression: Rumination explains why shame but not guilt is maladaptive. *Personality and social psychology bulletin*, 32(12), 1608-1619.
- Orth, U., Robins, R. W., & Soto, C. J. (2010). Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span. *Journal of personality and social psychology*, 99(6), 1061.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, 39(3), 472.

- Saadati, N., Rostami, M., Darbani, S.A. (1395). Comparison of the effectiveness of treatment based on acceptance and commitment and treatment focused on self-esteem and commitment to self-esteem and post-divorce adjustment of women. *Family Psychology*, 3, 2, 45-58. [in persian]
- Santini, Z. I., Fiori, K. L., Feeney, J., Tyrovolas, S., Haro, J. M., & Koyanagi, A. (2016). Social relationships, loneliness, and mental health among older men and women in Ireland: A prospective community-based study. *Journal of affective disorders*, 204, 59-69.
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23, 261-269.
- Shafiei M., Akbari Sh., Heidari Rad, H. (1397). Effectiveness of self-compassion training on loneliness and resilience in destitute women. *Journal of Psychology and Psychiatry*, 5, 6, 71-8. [in persian]
- Soons, J. P., & Liefbroer, A. C. (2008). Together is better? Effects of relationship status and resources on young adults' well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(4), 603-624.
- Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of abnormal psychology*, 101(3), 469.
- Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (Eds.). (2007). *The self-conscious emotions: Theory and research*. Guilford Press.
- Trompetter, H. R., de Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive therapy and research*, 41(3), 459-468.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. In S. T. Fiske (Ed.), *Annual review of psychology* (Vol. 51, pp. 59-91). Palo Alto, CA: Annual Reviews.
- Young, C. M., Neighbors, C., DiBello, A. M., Traylor, Z. K., & Tomkins, M. (2016). Shame and guilt-proneness as mediators of associations between general causality orientations and depressive symptoms. *Journal of social and clinical psychology*, 35(5), 357-370.

## **Effect of Self-compassion (CFT) therapy on the feelings of loneliness, shame and guilt of female applicants for divorce**

*Najmeh Abusaeidi Moghadam<sup>1</sup>*  
*Gholam Reza Sanagouye Moharer<sup>2</sup>*  
*Mahmoud Shirazi<sup>3</sup>*

### **Abstract**

The purpose of this study was to investigate the effect of CFT-based interventions on the feelings of loneliness, shame and guilty of female applicants for divorce. The statistical population of this study included all women who were referred to the Kerman Counseling and Psychological Services Center for divorce counseling. Through the available sampling method, 30 people who scored the highest scores in loneliness tools by Russell et al. (1980) and Self-conscious affect Roth et al. (2006) were selected as sample subjects and randomly assigned to two groups of experimental and control each including 15 subjects. The research data were collected in three stages before intervention, immediately after intervention, and three months after the intervention. Data were analyzed using mixed variance analysis. The results showed that self-compassion-based interventions have a significant effect on the feelings of loneliness, shame and guilt of female applicants for divorce. The findings of this study can be used as part of divorce interventions.

**Key words:** self-compassion therapy, loneliness, shame, guilt.

---

1 ph.Department of General Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran

2 \*Associate Professor Department of General Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran

3 Assistant Professor Department of General Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran





