

The Effectiveness of self-compassion on the intimacy attitudes and divorce tendency of Women referring to family counselling

اثربخشی آموزش شفقت خود بر میل به طلاق و نگرش‌های صمیمانه زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره خانواده

Zahra Dasht Bozorgi. Ph.D.

Assistant professor of Psychology, Department of Psychology, Ahvaz branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

Mehrana Askary. M.A.

Instructor of Department of psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Iran.

Parviz Asgary. Ph.D.

Associate professor of Psychology, Department of Psychology, Ahvaz branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

زهرا دشت‌بزرگی*

عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

مهرانا عسگری

کارشناس ارشد روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

پرویز عسگری

عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

Abstract

The aim of this research was to study the effect of self-compassion on the intimacy attitudes and divorce tendency of women referring to family consoling. This study was quasi experimental with pretest, post test and control group. The sample include 30 Womens (15 Womens in group control and 15 Womens in experimental group). They were selected voluntary. They were requested to answer intimacy attitudes scale and divorce tendency questionnaire. For analyzing the results, it was used covariance. The results of data analysis showed that self-compassion caused in increase of intimacy attitudes and decrease of divorce tendency of experimental group of women in comparison to the witness groups ($p < 0/001$). Since the divorce rate is increasing in our country, this therapeutic approach can help couples to increase marital adjustment and prevents divorce through various effective solution.

Keywords: intimacy attitudes, divorce tendency, married women, self-compassion.

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی تأثیر آموزش شفقت خود بر میل به طلاق و نگرش‌های صمیمانه زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره خانواده در سال ۱۳۹۴ بود. پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه شامل زنان مراجعه‌کننده به دو مرکز مشاوره شهر اهواز بود که از بین آن‌ها ۳۰ زن متأهل (۱۵ زن در گروه آزمایش و ۱۵ زن در گروه کنترل) بود که به صورت نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند؛ و به ابزارهای پژوهش که عبارت بودند از پرسشنامه صمیمیت باگاروزی (۲۰۰۱) و پرسشنامه میل به طلاق روزولت (۱۹۸۶) پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد، آموزش شفقت خود باعث افزایش نگرش‌های صمیمانه و کاهش میل به طلاق زنان در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد ($p < 0/001$). با توجه به افزایش نرخ طلاق در دو دهه گذشته در کشور، درمان راه‌حل محور با کمک به زوجین برای توسعه راه‌حل‌های مؤثر می‌تواند سازگاری زناشویی را افزایش و از طلاق جلوگیری نماید.

واژه‌های کلیدی: نگرش‌های صمیمانه و میل به طلاق، زنان متأهل، آموزش شفقت خود.

* نویسنده مسؤل: zahradb2000@yahoo.com

مقدمه

خانواده نهادی است که به اعضای خود احساس امنیت و آرامش می‌بخشد. زندگی مشترک مبتنی بر قرارداد بین زن و مرد برای ارضای نیازهای خود و به تبع آن انجام تمام کارکرد آن شامل روحیه همکاری، تقسیم‌کار، تربیت و پرورش کودکان و ایجاد مهر و عطف است (کمپل^۱، ۲۰۱۳).

یکی از مشکلات تهدیدکننده خانواده‌ها پدیده طلاق است که امروزه شیوع آن در ایران افزایش نگران‌کننده‌ای داشته است. در بررسی علت طلاق توجه به علل فردی و روان‌شناختی از جمله میل به طلاق از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. منظور از میل به طلاق، میزان تمایل و علاقه‌مندی زوجین به جدا شدن و گسستن روابط زناشویی طی مراحل قانونی است (نظری، رسولی، داورنیا، حسینی، بابایی گرمخانی، ۱۳۹۴). در بررسی عوامل مختلف در ایجاد میل به طلاق، کاهش صمیمیت زناشویی به‌خوبی مشهود است (فاریابی و محمودآبادی، ۱۳۹۴).

اگر نگرش‌های صمیمانه در زندگی زوجین پایین باشد موجبات تعاملات نامناسب در زندگی زوجین می‌گردد و رضایت و شادمانی در روابط مختل می‌گردد می‌تواند منجر به میل به طلاق در زوجین گردد (الدن و تیلور^۲، ۲۰۱۳).

صمیمیت زناشویی یکی از نیازهای روابط زوجین است. به‌طور تجربی تأیید شده است که کیفیت روابط بین شخصی زوجین پیوند عمیقی با ابعاد روان‌شناختی، عاطفی و جسمانی بهزیستی دارد (خانزاده، ۱۳۹۰). نگرش‌های صمیمانه به افراد اجازه می‌دهد با محیط اجتماعی خود تماس برقرار نماید و با محیط خود پیوند عمیقی را برقرار نماید و از آسیب رساندن به دیگران و خود جلوگیری کند (بارون کاهن و ویل رایت^۳، ۲۰۱۱). نگرش‌های صمیمانه عنصری ضروری برای زندگی زوجین است؛ زیرا که نگرش‌های صمیمانه پاسخ‌دهی به احساسات را تسهیل می‌کند و فرایند زیر بنایی شادی و نشاط در محیط خانواده است. نگرش‌های صمیمانه در محیط خانواده از طریق توانایی سهم شدن در حالات هیجانی،

دریافت پس‌خوراند منظم از روابط بین شخصی و آگاهی از احساسات همسر مشکلات بین شخصی و تعارضات زوجین را کاهش داده و زمینه بهبود روابط و رضایتمندی زناشویی و خرسندی در محیط خانواده را فراهم می‌سازد (سوسا، مک‌دونالد، روشب، دیموسکا و جیمز^۴، ۲۰۱۲). باید گفت نگرش‌های صمیمانه ظرفیت بنیادین افراد در تنظیم روابط، حمایت از فعالیت‌های مشترک و انسجام گروهی است. این توانایی نقش اساسی در زندگی اجتماعی دارد و نیروی برانگیزاننده رفتارهای اجتماعی و رفتارهایی است که انسجام گروهی را در پی دارد (ریف، کنلیار و ویفرینک^۵، ۲۰۱۰).

لیری و همکاران^۶ (۲۰۰۷) در چند مطالعه آزمایشی در ارتباط با شفقت خود^۷ نشان دادند که شفقت خود یک سازه مهم در تعدیل واکنش افراد به موقعیت‌های ناراحت‌کننده است. لذا برای افزایش صمیمیت و کاهش میل به طلاق در افراد متأهل که سلامت محیط خانوادگی آنان می‌تواند بر سلامت اجتماع تأثیر مستقیم بگذارد می‌توان از رویکرد نوین آموزش شفقت خود استفاده نمود (بنت و گلمن^۸، ۲۰۰۱). نف^۹ (۲۰۰۳) آموزش شفقت خود را به‌عنوان سازه‌ای مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود^{۱۰} در مقابل قضاوت کردن خود^{۱۱}، اشتراک انسانی^{۱۲} در مقابل انزوا^{۱۳} و به‌هشیاری^{۱۴} در مقابل همانندسازی افراطی^{۱۵} تعریف کرده است و معتقد است ترکیب این مؤلفه‌های مرتبط مشخصه هر فردی است که به خود شفقت می‌ورزد. باید گفت در آموزش شفقت خود، مهربانی با خود، درک خود به‌جای قضاوت خود و نوعی حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است. اعتراف به این‌که همه انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند، مشخصه اشتراکات انسانی است. به‌هشیاری در مقابل همانندسازی افراطی در شفقت خود، به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می‌انجامد و باعث می‌شود جنبه‌های دردناک یک تجربه نادیده گرفته نشود و مکرراً ذهن را اشغال نکند (نف، ۲۰۱۳). باید اظهار نمود که داشتن شفقت خود

1. Campbell
3. Baron- Cohen & Wheel Wright
5. Rieffe, Ketelear & Wiefferink
7. self-compassion
9. Neff
11. self-judgment
13. isolation
15. over-identification

2. Alden & Teylor
4. Sousa, McDonald, Rushby, Dimoska & James
6. Leary and et al
8. Bent & Golman
10. self-kindness
12. common humanity
14. mindfulness

ارتقا سطح کیفی زندگی زوجین جوان شود. از آنجاکه مداخله مبتنی بر شفقت خود تاکنون در مورد مشکلات مربوط به متغیرهای پژوهش انجام نشده است، لذا هدف کلی این پژوهش، بررسی تأثیر آموزش شفقت خود بر نگرش‌های صمیمانه زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره خانواده است؛ بنابراین فرضیه‌های پژوهش حاضر به این صورت مطرح می‌شود:

۱. آموزش شفقت خود بر نگرش‌های صمیمانه و کاهش میل به طلاق در زنان متأهل اثربخش است.
۲. آموزش شفقت خود بر نگرش‌های صمیمانه در زنان متأهل اثربخش است.
۳. آموزش شفقت خود بر کاهش میل به طلاق در زنان متأهل اثربخش است.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه

در این پژوهش از روش تحقیق نیمه آزمایشی (طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون) با گروه کنترل استفاده شد. متغیر مستقل آموزش شفقت خود در گروه آزمایش اعمال شد و در گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای انجام نشد. متغیرهای وابسته نگرش‌های صمیمانه و میل به طلاق بودند. جامعه آماری در پژوهش حاضر عبارت از کلیه زنان متأهل جوان مراجعه‌کننده به یک مرکز مشاوره شهر اهواز در سال ۱۳۹۴ بود. نمونه این پژوهش شامل ۳۰ زن جوان از مجموع ۵۳ مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بود که شیوه انتخاب آن‌ها بر اساس میزان تمایل آن‌ها به شرکت در این پژوهش بود که به شیوه داوطلبانه انتخاب شدند و سپس از میان نمونه پژوهش به‌طور تصادفی ۱۵ زن در گروه کنترل و ۱۵ زن در گروه آزمایش گمناشته شدند. ملاک ورود زنان به پژوهش دارا بودن سلامت روان، حداقل سه سال زندگی مشترک و کسب نمره پایین‌تر از نقطه برش نگرش‌های صمیمانه (نمره زیر ۱۵۰) و میل به طلاق (نمره بالاتر از ۴۴) ملاک خروج زنان از روند پژوهش عدم داشتن سلامت روان، گرفتن نمرات نرمال و خارج از تعیین نقطه برش بود. آزمودنی‌ها شامل ۳۰ زن متأهل شهر اهواز با میانگین سنی 34 ± 6 سال بود که ۱۲ نفر شاغل

در زندگی زناشویی نیازمند این است که فرد به خاطر شکست‌ها یا نرسیدن به استانداردها، به انتقاد سخت‌گیرانه از خود نپردازد و این مفهوم به معنی توجه نکردن یا اصلاح نکردن این شکست‌ها نیست. زمانی که خود با این باور که انتقاد خود می‌تواند فرد را وادار به تغییر و پیشرفت کند، به خاطر اشتباهاتش به‌سختی مورد قضاوت قرار بگیرد، عملکردهای حمایتی خود برای تهدید نشدن حرمت خود فرد، در جهت پنهان کردن نواقص از خودآگاهی فرد عمل می‌کنند (هن^۱، ۲۰۱۴). باید گفت فرد از طریق شفقت ورزیدن به خود، یک امنیت هیجانی به وجود می‌آورد که بتواند بدون ترس از سرزنش خود، خودش را به‌وضوح ببیند و فرصت پیدا می‌کند تا با دقت بیشتری الگوهای ناسازگار فکری، هیجانی و رفتاری را درک و اصلاح کند؛ بنابراین شفقت خود منجر به انفعال و سکون نمی‌شود (نف، ۲۰۱۳).

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مداخله مبتنی بر شفقت خود بر افزایش گذشت، انعطاف‌پذیری و رضایت زناشویی افراد متأهل (مورین و همکاران^۲، ۲۰۱۵)، بر کاهش باورهای غیرمنطقی، خودگسستگی و ناراضی‌تبی زوجین متقاضی طلاق (دنيس و برکر^۳، ۲۰۱۵)، بر میزان گذشت و کیفیت زندگی زنان متأهل (رضایی، ۱۳۹۳)، تاب‌آوری، رضایت از زندگی زناشویی و گذشت زوجین (یگانه فر، ۱۳۹۱)، تاب‌آوری و رضایت زناشویی (ترویجی، ۱۳۹۱)، ضریب سختی، ناگویی هیجانی و همدلی (هال و جنیفر^۴، ۲۰۱۴) و دیویدسون^۵، ۲۰۱۴) و تنظیم شناختی هیجانی زنان متأهل (دانسون^۶، ۲۰۱۵) و راهدار و عطاری، ۱۳۹۲ و دیمینوف^۷، ۲۰۱۳) بر نشخوار فکری و تاب‌آوری زنان (پیلفید^۸، ۲۰۱۴) و خانزاده، ۱۳۹۰) مؤثر است.

در راستای ضرورت این پژوهش می‌توان گفت که اگر زوجین نگرش‌های صمیمانه مناسبی در زندگی زناشویی ابراز نکنند امکان دارد دچار کشمکش‌های درون خانواده شوند و بر سلامت جامعه اثرات زیانباری بگذارد. لذا آموزش‌های روان‌شناختی در این زمینه ضرورت می‌یابد تا علاوه بر افزایش نگرش‌های صمیمانه زوجین با توجه به چالش‌های عاطفی، اقتصادی و تضادهای نقش خانواده- شغل، باعث

1. Hen
3. Denis & Beker
5. Davidson
7. Deminof

2. Moryen and et al
4. Hal & Jenifer
6. Danson
8. Piffid

همراه با پرسشنامه رضایت زناشویی، هم‌زمان به‌وسیله ۳۰ زوج پاسخ داده شد که ضریب همبستگی بین نتایج دو آزمون، بیانگر همبستگی معنی‌دار ۰/۶۵- به دست آمد. پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰/۸۸ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

جلسات آموزش شفقت خود در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برگزار شد و جلسات بر اساس آموزش مبتنی بر شفقت گیلبرت (۲۰۰۹) بدین‌صورت برگزار شد:

جلسه اول: اجرای پیش‌آزمون، منطبق درمان مبتنی بر شفقت و تفهیم شفقت و شفقت به خود؛

جلسه دوم: از زوج‌ها خواسته می‌شود که سعی کنند نحوه تفکر و رفتار خود را نسبت به خودشان را شناسایی کنند؛

جلسه سوم: استفاده از مهارت تصویرپردازی شفقت‌گونه و استفاده از فن تنفس تسکین‌بخش؛

جلسه چهارم: استفاده از فن به هوشیاری برای زوج‌ها و نحوه ابراز نگرش‌های صمیمانه برای زنان؛

جلسه پنجم: در این جلسه فن نوشتن نامه شفقت‌ورزانه و ارتقا شفقت خود به‌وسیله تخلیه هیجانی صورت گرفت؛

جلسه ششم: در این جلسه آسیب‌شناسی عواملی که موجب ترس و دافعه زنان نسبت به شفقت خود می‌شود بررسی شد؛

جلسه هفتم: آموزش روش‌های مقابله با عوامل شفقت خود و استفاده از فن آرام‌سازی؛

جلسه هشتم: جمع‌بندی جلسات، ارائه پیشنهادها و تمرین و نهایتاً اجرای پس‌آزمون و قرار زمانی مشخص برای اجرای آزمون پیگیری.

یافته‌ها

قبل از تحلیل کوواریانس، آزمون کلموگروف-اسمیرنف به‌منظور بررسی پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات و همچنین آزمون لوین جهت پیش‌فرض مربوط به همگنی واریانس‌ها برای گروه‌ها در هر دو متغیر انجام شد. نتایج پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات و همچنین پیش‌فرض مربوط به همگنی واریانس‌ها ($F=1/53$ و $p < 0/12$) برای گروه‌ها را تأیید نمود.

و ۱۸ زن خانه‌دار، ۱۳ نفر دارای تک‌فرزند و ۱۷ نفر دارای دو فرزند به بالا، ۱۴ نفر با مدت ازدواج زیر ۵ سال و ۱۶ نفر با مدت ازدواج ۵ سال به بالا بودند. به همه آزمودنی‌ها تضمین داده شد که کلیه اطلاعات شخصی آن‌ها محرمانه باقی بماند.

ابزار سنجش

پرسشنامه نیازهای صمیمیت باگارووزی^۱ (۲۰۰۱): این پرسشنامه دارای ۴۱ سؤال است و نیازهای صمیمیت زوج را مورد بررسی قرار می‌دهد. در این پرسشنامه پاسخ‌ها در یک طیف ده‌گزینه‌ای از ۱ تا ۱۰ درجه‌بندی شده است کمترین نمره ۴۱ و بیشترین نمره ۴۱۰ است. این پرسشنامه توسط اعتمادی، نوایی نژاد، احمدی، فرزاد، (۱۳۸۴) ترجمه و ضریب پایایی کل پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ بود. در مطالعه‌ای دیگر خمسه و حسینیان (۱۳۸۷)، در تعیین پایایی پرسشنامه با روش بازآزمایی، ضریب آلفای کرونباخ را برای صمیمیت کل ۰/۸۲، به دست آوردند و جهت تعیین روایی آزمون، این پرسشنامه همراه با پرسشنامه واکر و تامپسون، هم‌زمان به‌وسیله ۳۰ زوج پاسخ داده شد که ضریب همبستگی بین نتایج دو آزمون صمیمیت، بیانگر همبستگی معنی‌دار ۰/۶۵- به دست آمد (خمسه و حسینیان، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد. دو نمونه از پرسش‌های این آزمون به این صورت است: - در جستجوی روابط صمیمی هستم و - برقراری روابط صمیمی برایم مهم است.

آزمون میل به طلاق زارعی: این مقیاس که اولین بار توسط روزولت و همکاران^۲ (۱۹۸۶) طراحی شد و توسط زارعی محمودآبادی (۱۳۹۱) در ایران هنجاریابی شده است این مقیاس یک ابزار ۱۴ سؤالی است و برای ارزیابی زوجین مستعد و متقاضی طلاق به کار می‌رود. این ابزار دارای ۲ خرده مقیاس است که هرکدام توسط ۶ سؤال مورد سنجش قرار می‌گیرد. خرده مقیاس‌ها شامل: تمایل برای خارج شدن (تمایل به طلاق) و تمایل به مسامحه است. هر سؤال در یک طیف درجه‌بندی ۷ تایی نمره‌گذاری می‌شود. نمره این پرسشنامه با جمع نمرات سؤال‌ها به دست می‌آید. دو نمونه از سؤال‌های این مقیاس به این صورت است: من اغلب به خارج شدن از این رابطه می‌اندیشم و من اغلب در مورد جدایی فکر می‌کنم. جهت تعیین روایی آزمون، این پرسشنامه

جدول ۱. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری بر روی میانگین نمرات پس‌آزمون نگرش‌های صمیمانه و میل به طلاق گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	p	اندازه اثر	توان آماری
آزمون اثر پیلابی	۰/۹۷	۳	۱۳	۱۷۰/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۸۷	۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۲	۳	۱۳	۱۷۰/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۸۷	۱
آزمون اثر هتلینگ	۴۲/۲۷	۳	۱۳	۱۷۰/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۸۷	۱
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۴۲/۲۷	۳	۱۳	۱۷۰/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۸۷	۱

ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۸۷ است. به عبارت دیگر، ۸۷ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون نگرش‌های صمیمانه و میل به طلاق زنان مربوط به تأثیر آموزش شفقت خود است. توان آماری برابر با ۱ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است؛ بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود.

همان‌طوری که در جدول ۱ نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان می‌دهد، با کنترل پیش‌آزمون، سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بین زنان گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (نگرش‌های صمیمانه و میل به طلاق) تفاوت معناداری وجود دارد ($F=170/61$ و $p<0/001$). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، دو تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در ادامه

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس آنکوا بر روی میانگین نمره پس‌آزمون نگرش‌های صمیمانه و میل به طلاق گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	P	اندازه اثر	توان آماری
نگرش‌های صمیمانه	۱۴۹۳۵/۵۸	۱	۱۴۹۳۵/۵۸	۶۳/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۷۹	۱
میل به طلاق	۲۵۸۹۱/۹۳	۱	۲۵۸۹۱/۹۳	۴۱/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۹۱	۱

خود با توجه به میانگین میل به طلاق در زنان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب کاهش میل به طلاق گروه آزمایش شده است. لذا فرضیه سوم نیز تأیید می‌گردد. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۹۱ است. به عبارت دیگر، ۹۱ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون میل به طلاق مربوط به تأثیر آموزش شفقت خود است.

همان‌طوری که در جدول ۲ مشخص است، با کنترل پیش‌آزمون بین زنان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ نگرش‌های صمیمانه ($F=63/53$ و $p<0/001$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. لذا فرضیه دوم تأیید می‌گردد. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۷۹ است. به عبارت دیگر، ۷۹ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون نگرش‌های صمیمانه زنان مربوط به تأثیر آموزش شفقت خود است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش بررسی تأثیر آموزش شفقت خود بر میل به طلاق و نگرش‌های صمیمانه زنان متأهل مراجعه‌کننده به

همچنین با کنترل پیش‌آزمون بین زنان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ میل به طلاق ($F=41/29$ و $p<0/001$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش شفقت

بین زنان احساس به هم پیوستگی به وجود می‌آورد و مسبب جذابیت، رفتار شایسته، مناسب و اعتماد بین افراد متأهل می‌شود و هر چه شفقت خود بیشتر باشد، صمیمیت در روابط بین زنان بیشتر می‌شود، زمینه خشنودی و خرسندی، هیجانانگیز مثبت در رضایت از زندگی زنان بیشتر می‌شود. در نتیجه می‌توان گفت آموزش شفقت خود، میزان نگرش‌های صمیمانه زنان را افزایش می‌دهد.

همچنین با توجه به نتایج جدول ۳ مشخص شد، با کنترل پیش‌آزمون بین زنان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ میل به طلاق ($F=171/69$ و $p<0/001$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش شفقت خود با توجه به میانگین رضایت زناشویی در زنان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش رضایت زناشویی زنان گروه آزمایش شد. نتیجه فرضیه آخر پژوهش با پژوهش‌های یگانه فر (۱۳۹۱)، ترویجی (۱۳۹۱)، مورین و همکاران (۲۰۱۵)، دنیس و برکر (۲۰۱۵)، وین (۲۰۱۴)، استیون (۲۰۱۰)، همسو است. این پژوهش‌ها نشان دادند که آموزش شفقت خود بر افزایش میزان رضایت زناشویی در زنان متأهل اثربخش است.

در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان گزارش کرد که زوجین گاهی به دلایل شناختی و هیجانی، اجتماعی، وضعیت رضایت زناشویی متزلزلی را تجربه می‌کنند. طبق دیدگاه آلیس^۱ (۱۹۸۹) رضایت زناشویی، احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا مرد است و با رشد خود مرتبط است (وین، ۲۰۱۴). مداخله آموزش شفقت خود، در زنان به دلیل اینکه مسبب توانمند ساختن شخص در ابعاد ذهنی خود شد، بهبودی و سلامت ذهن را افزایش داد و به دلیل اینکه، شناخت‌های خود به کمک زنان بازشناسی بیشتری شد، زنان صحت و سقم ابعاد مشکلات در ادراک رضایتمندی زناشویی را بازشناسی کردند. در این آموزش به دلیل اینکه زنان فرا گرفتند که تخلیه هیجانی مناسبی با شفقت ورزی داشته باشند، نحوه تفکر و رفتار خود را نسبت به خودشان را شناسایی کنند و سبب گردید زنان شناخت‌ها، احساسات و واکنش‌های خود را نسبت به حالت هیجانی و ارتباط با همسر خود را ارتقا دهند و با نگرستن به طرف روشن قضایا و مشکلات بین شخصی زناشویی و

مرکز مشاوره خانواده بود. پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. نتایج حاصل با توجه به نتایج جدول ۲ و ۳ نشان داد که با کنترل پیش‌آزمون بین زنان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ نگرش‌های صمیمانه ($F=63/53$ و $p<0/001$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش شفقت خود با توجه به میانگین نگرش‌های صمیمانه در زنان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش نگرش‌های صمیمانه زنان گروه آزمایش شد. نتیجه به دست آمده با پژوهش‌های رضایی (۱۳۹۳)، دیویدسون (۲۰۱۴)، هال و جنیفر (۲۰۱۴)، دنیس و برکر (۲۰۱۵) و خانزاده (۱۳۹۰) همسو است. در تبیین نتیجه پژوهش در این باره می‌توان گفت، آموزش شفقت خود سبب گسترش مهربانی، درک خود و پرهیز از انتقاد و قضاوت‌های ناگوار نسبت به خود می‌شود. آموزش شفقت خود به دلیل اینکه مسبب شفقت خود به پذیرش، مهربانی و عدم قضاوت همسر می‌شود موجب می‌شود زوجین در هنگام تجربه شکست و ناتوانی، باهم صمیمیت بیشتری ارائه کنند، خودتنظیمی مثبتی از خود نشان دهند و با افزایش عزت‌نفس زنان در روابط زناشویی باعث شد نگرش‌های صمیمانه زنان در جهت زندگی هدفمندتر ارتقا پیدا کند و موجب شد در زوجین دادن پاسخ مثبت، یعنی لبخند زدن، صمیمی و صمیمیت قوت بخشد و سبب گردد زنان به نوبه خود با عاطفه مثبت پاسخ دهند و زوجین به هم نگرش‌های صمیمانه بالایی را القا کنند. همان‌گونه که نف (۲۰۰۳) بیان داشت، افراد با شفقت خود بالا نسبت به خود و دیگران مهربان‌ترند و سعی در درک رویدادها دارند باید گفت، آموزش شفقت خود در زنان موجب تسهیل پذیرش بیشتر بازخوردهای مثبت و توانایی برخورد با بازخورد خنثی می‌شود و نگرش‌های صمیمانه در پاسخ‌دهی به احساسات همسر را تسهیل کند و موجب سهیم شدن در حالات هیجانی زوجین، آگاهی از احساسات همسر و مشکلات بین شخصی با توجه به شفقت خود شود؛ و افراد متأهل در رویدادهای استرس‌زا زندگی با رابطه همدلانه و احساس به هم پیوستگی، احساس تعلق و همبستگی، با مشکلات مقابله کنند. در نتیجه می‌توان گفت آموزش شفقت خود در زوجین، نگرش‌های صمیمانه زنان تقویت می‌کند،

به‌طور کل می‌توان گفت آموزش شفقت خود با توجه به فن سختی بر خود و اشتیاق مهربانی با خود، درک خود به‌جای قضاوت خود سبب شد زنان دارای احساس بیشتری از انسجام و مسئولیت‌های مشترک شوند و به تداوم رابطه تمایل زیادی داشته و در پی حفظ و بهبود رابطه زناشویی باشند، در این باره فداکاری و سرمایه‌گذاری کنند و بین اهداف شخصی، سعادت و شادکامی شریک خود رابطه برقرار کنند. در نهایت باید گفت فرد از طریق شفقت ورزیدن به خود، یک امنیت هیجانی به وجود می‌آورد که بتواند بدون ترس از سرزنش خود، خودش را به‌وضوح ببیند و فرصت پیدا می‌کند تا با دقت بیشتری الگوهای ناسازگار فکری، هیجانی و رفتاری را درک و اصلاح کند (نف، ۲۰۱۳).

نتایج این پژوهش می‌تواند مورد استفاده مشاورین خانواده در این زمینه قرار گیرد. از محدودیت‌های این پژوهش عدم انجام پیگیری به دلیل عدم همکاری نمونه پژوهش و محرمانه بودن موضوع، بود. در انتها پیشنهاد می‌گردد مراکز مشاوره و خانواده به اثربخشی آموزش شفقت خود به دلیل اثرات مثبت بر افزایش صمیمیت عاطفی، تنظیم هیجانی و رضایت زناشویی زوجین توجه ویژه‌ای نمایند.

منابع

- اعتمادی، عذرا، نوابی نژاد، شکوه، احمدی، سید احمد، فرزاد، ولی اله. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر زوج‌درمانی به شیوه ایماگوتراپی بر افزایش صمیمیت زوج‌ها. *فصلنامه علمی پژوهشی - تازه‌ها و پژوهش‌ها*، جلد ۵ شماره ۱۹.
- ترویجی، ندا. (۱۳۹۱). اثربخشی تمرین شفقت خود بر تاب‌آوری، رضایت از زندگی زناشویی و گذشت زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران.
- خانزاده، بیتا. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش شفقت بر اضطراب وجودی، خودگسستگی و صمیمیت در افراد متأهل دارای اختلاف مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران.
- خمسه، اکرم؛ حسینیان، سیمین. (۱۳۸۷). بررسی تفاوت‌های جنسیتی بین ابعاد مختلف صمیمیت در دانشجویان متأهل. *مطالعات زنان*، سال ۶ شماره ۴ صص ۳۵-۵۲.
- راهدار، ندا و عطاری، شیدا. (۱۳۹۲). اثربخشی شفقت خود بر تنظیم هیجانی و تاب‌آوری در زوجین. *مجله سلامت*. سال ۷ (۳): ۴۲-۵۷.

ادراک بیشتر همسر، ارتباطات صمیمی بیشتری با همسر خود برقرار سازند و این نوع آموزش بر برداشت از رفتار همسر و درک بالاتر، بروز هیجان شادی و کاهش تعارضات در زندگی زناشویی اثربخش بود و سبب شد زنان با شفقت خود عزت‌نفس بیشتری را در رضایت زناشویی ابراز نمایند و ارتباطات بهتری برقرار سازند، در حل تعارضات و مشکلات مالی زندگی زناشویی همدلی بیشتری را نشان دهند. آموزش شفقت خود با ارائه فن نقش‌پذیری خود باعث شد زنان بتوانند با بررسی مشکلات، به‌طور مؤثری آن را حل کنند و توجه کنند که به‌رحال در زندگی روزمره، هر آن ممکن است برای زن و شوهر مشکلاتی پیش بیاید و مهم این است که زن و شوهر چگونه بتوانند با مسئله کنار بیایند و این مداخله سبب برقراری ارتباط درست و صحیح، افزایش صمیمیت جنسی و زناشویی شد. در واقع فردی که به‌درستی به خود شفقت بورزد از سلامتی و بهزیستی روانی بیشتری برخوردار است. این امر به این معنا است که فرد با ملایمت خود را برای تغییرات زندگی ترغیب نموده و الگوهای رفتاری مضر و نامطلوب خود را اصلاح می‌کند؛ بنابراین، خود شفقت ورزی می‌تواند از راه‌های مختلف به‌عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان در نظر گرفته شود که در آن از تجربه هیجان‌های آزاردهنده و نامطلوب جلوگیری نمی‌شود، بلکه تلاش می‌شود تا احساسات به‌صورتی مهربانانه مورد پذیرش واقع شوند؛ بنابراین احساسات منفی به احساسات مثبت تغییر می‌کنند و فرد راه‌های جدیدی برای مقابله پیدا می‌کند (نف، ۲۰۰۸). افرادی که خود شفقت ورز هستند سلامت روانی بیشتری را نسبت به افرادی که خود شفقت ورزی کمتری دارند تجربه می‌کنند؛ زیرا تجربه درد و شکست از طریق خود محکوم‌سازی (لی، ۲۰۱۳). احساس انزوا (وندام، شپارد، فورسیت و ارلیوین، ۲۰۱۱)، بزرگنمایی افکار و احساسات (رایس، ۲۰۱۰)، تقویت می‌شود. همچنین داشتن احساس خود شفقت ورزی دلالت بر این دارد که فرد تلاش می‌کند که از تجربه درد جلوگیری نماید. این امر منجر به بروز سبک‌های مقابله فعال در جهت ارتقا و حفظ سلامت روانی می‌شود.

آموزش خودشفقت‌ورزی در زنان با توجه به این‌که توانست پریشانی ناشی از تجارب منفی و احساساتی که خود را تهدید می‌کند، تعدیل نماید و زنان با خودشفقت‌ورزی ماهیت ناراحتی تجارب صمیمی خود را بیشتر بشناسند

- رضایی، مرجان. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش شفقت خود بر میزان گذشت، نگرش‌های صمیمانه و کیفیت زندگی افراد متأهل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز.
- زارعی محمودآبادی، حسن. (۱۳۹۱). بررسی رابطه سبک‌های دل‌بستگی و ویژگی‌های شخصیتی به‌عنوان پیش‌بینی کننده‌های میل به طلاق در زوج‌های عادی و متقاضی طلاق شهر یزد. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده. ۲(۴): ۱۱۲-۱۲۸.
- فاریابی، ظهیرالدین و زارعی محمودآبادی، حسن. (۱۳۹۴). بررسی و مقایسه سازگاری زناشویی، شادکامی و میل به طلاق در ازدواج‌های سنتی و غیر سنتی شهر یزد. طلوع بهداشت، سال ۴، شماره ۵۱، صص ۹۴-۸۳.
- نظری، علی محمد، رسولی، محمد، داورنیا، رضا، حسینی، امین، بابایی گرمخانی، محسن. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان کوتاه‌مدت راه‌حل محور بر فرسودگی زناشویی و میل به طلاق در زنان متأهل. نشریه روان‌پرستاری، دوره ۳، شماره ۳، صص ۵۲-۴۱.
- یگانه فر، ارسلان. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش سرسختی بر خود بر میزان تاب‌آوری و رضایت زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی تهران.
- Alden, L.E., & Taylor, C. T. (2013). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24: 857-882.
- Baron Cohen, S. & Wheelwright, S. (2011). The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high-functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34-45.
- Bent, S. & Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Campbell, T.L. (2013). The Effectiveness of Family Interventions for Physical Disorders. *Journal of Marital and Family*. 29 (2): 263-281.
- Danson, R. (2015). The effect of self-compassion on the resilience and emotion regulation of marital woman. *Journal of Personality assessment*, 63 (2), 262 - 274.
- Deminof, L. (2013). The efficacy of self-compassion on the adversity quotient, Emotion Regulation of marital woman. *Journal Anxiety Disorder*, 2010; 11: 279-315.
- Denis, K., & Beker, R (2015). The effect of self-compassion on the irrational beliefs, self-dissociation and marital not satisfaction in couples. *Journal of Personality assessment*, 63 (2), 262 - 274.
- Davidson, S. (2014). The efficacy of self-compassion therapy on empathy and resilience of couples. *Behavior Res Therapy*. 46: 487-495.
- Gilbert, P. (2009). Social mentalities: Internal 'social' conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy. In P. Gilbert & K.G. Bailey (eds.), *Genes on the Couch: Explorations in Evolutionary Psychotherapy*, pp. 118-150. Hove: Brenner-Routledge.
- Hal, K. & Jenifer, F. (2014). The effect of self-compassion group therapy on the adversity quotient and empathy, alexithymia of divorcing couples. *Journal of Advanced Academics*. V 20, 1, pp 5-17.
- Hin, Y. (2014). Self-compassion, achievement goals and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Leary, S.W., Kerr, C., Wasserman, R.J., Gray, J.R., Greve D., Treadway, M. T. (2007). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893-1897.
- Morin, C.M. Collechi, C. Stone, J. Sood, R. Brink, D (2015). The effect of self-compassion on the forgiveness, resiliency and marital satisfaction of couples *Journal of marital*, 7(1):85-96.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(9), 85-102.
- Neff, K. (2013). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*. 15 (2), 162 - 170.
- Pilfid, H. (2014). The efficacy of self-compassion on obsessive rumination, depression and resilience. *Journal of Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15, 155- 167.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Gutch, D. V. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self- Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250-255
- Ryff, C., Ketelear, L., & Wiefferink, C.H. (2010). Assessing empathy in young children: construction and validation of an empathy questionnaire. *Journal Personality and individual differences*, 8(3), 171-189.
- Sousa, A.D., McDonald, S., Rushby, J., Li, S., Dimoska, A., & James, C. (2012). *Understanding deficits in empathy after traumatic brain injury: The role of affective responsivity*. *Cortex*, 10 (5), 349-358.
- Van Dam, N.T, Sheppard, S. C., Forsyth, J., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123-130.