



## The Efficacy of Self-Compassion Therapy on Emotional Management and Resilience of Women with Culture Grounded Emotional Divorce

Mryam Esfahaniai<sup>1\*</sup>

*1. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Humanities, Andimshek Branch, Islamic Azad University, Andimshek, Iran.*

**Citation:** Esfahaniai, M. (2024). The efficacy of self-compassion therapy on emotional management and resilience of women with culture grounded emotional divorce. *Journal of Woman Cultural Psychology*, 16(61), 33-46.

<http://dx.doi.org/10.61186/iau.1128357>

### ARTICLE INFO

**Received:** 07.05.2024

**Accepted:** 29.07.2024

**Corresponding Author:**

Mryam Esfahaniai

**Email:**

m\_esfahani100@yahoo.com

**Keywords:**

Self-compassion  
Emotion management  
Resilience  
Emotional divorce.

### Abstract

The aim of the present study was to investigate the effectiveness of self-compassion-focused treatment on emotional management and resilience of women with culture grounded emotional divorce in Andimshek city. The statistical population of the research included all women with emotional divorce who referred to counseling centers in Andimshek city in 1402. The sample was selected among those who referred to the centers via convenience sampling procedure and were assigned randomly in two experimental and control group ten subjects each. The research was designed as semi- experimental with pre-test, post-test and control group. To collect data Connor and Davidson Resilience Questionnaire (2003), Williams Emotion Management Questionnaire (1997) were implemented. The experimental group was exposed to Self-Compassion-Focused Treatment intervention (Russell Koltz et al., 2016) for 8 sessions, once a week and 90 minutes' duration each. The control group received none. Then both groups were post tested. Multi-Variate Analysis of Covariance (MANCOVA) and Univariate Analysis of Covariance (ANCOVA) was applied to analyze data. The results showed that self-compassion treatment was effective on the management of emotions and resilience of women with emotional divorce who referred to the counseling centers of Andimeshk city. Generally, the women with emotional divorce experience unstable emotions. Such circumstances could cause negative effects on them. The cultural factors could also play a significant role to increase the emotional divorce risk in women.



## Extended abstract

**Introduction:** Family is an institution that gives its members a sense of security and peace. Cohabitation is based on a contract between a man and a woman to satisfy their needs and, accordingly, perform all its functions, including the spirit of cooperation, division of labor, education and upbringing of children, and the creation of love and affection. One of the threatening problems of families is the phenomenon of divorce, the prevalence of which has increased alarmingly in Iran today. In examining the cause of divorce, paying attention to individual and psychological causes, including emotional divorce, is of special importance. Emotional divorce is a definite and obvious emotional distance between spouses who are both immature, although one of them may confirm this immaturity and the other one may deny such a thing with excessive responsible actions, and the most important issue that Lack of proper communication interactions can include emotional divorce and lead to physical divorce. Emotional divorce has various reasons, among which are strong cultural differences. A kind of value difference, which causes the difference between two individuals. Social class difference, different culture and environment in which men and women grew up. Like being urban and rural, they usually make intellectual and cognitive differences. Since culture plays a decisive role in the formation of individuals' personality. The environment of growth and upbringing, religious beliefs, traditions, childhood of a person, family all show the differences that may cause the occurrence of divorce. So far the aim of the present study was to investigate the effectiveness of self-compassion-focused treatment on emotional management and resilience of women with culture grounded emotional divorce in Andimeshek city.

**Methods:** The statistical population of the research included all women with emotional divorce who referred to counseling centers in Andimeshek city in 1402. The sample was selected among those who referred to the centers via convenience sampling procedure and were assigned randomly in two experimental and control group ten subjects each. The research was designed as semi- experimental with pre-test, post-test and control group. To collect data Connor and Davidson Resilience Questionnaire (2003), Williams Emotion Management Questionnaire (1997) were implemented. The experimental group was exposed to Self-Compassion-Focused Treatment intervention (Russell Koltz et al., 2016) for 8 sessions, once a week and 90 minutes' duration each. The control group received none. Then both groups were post tested. Multi- Variate Analysis of Covariance (MANCOVA) and Univariate Analysis of Covariance (ANCOVA) was applied to analyze data.

**Results:** The results showed that self-compassion treatment was effective on the management of emotions and resilience of women with emotional divorce who referred to the counseling centers of Andimeshk city.

**Conclusions:** One of the effects of socio-cultural changes in today's society is the creation of emotional divorce between couples. Cultural changes are a process in which, as a result of the collision of one culture with another culture, a transformation is created in institutions such as family, educational institution, religious institution, etc. and the cultural values of the society. Generally, the women with emotional divorce experience unstable emotions. Such circumstances could cause negative effects on them. The cultural factors could also play a significant role to increase the emotional divorce risk in women.



Similarly, in the present study, it was also concluded that the cause of emotional problems between couples was the lack of life skills. This is while most of the relationship problems between couples could be solved with education and many other measures.

**Author Contributions:** Dr. Mryam Esfahaniaasl: Reviewing and the corrections of the article, designing the general framework of the article, statistical analysis of data, writing the main body of the article including introduction, discussion and conclusion and corresponding author. The author reviewed and approved the final version of the article.


**Acknowledgments:** The author express their gratitude to all those who contributed to this article.

**Conflict of Interest:** The authors declared there are no conflicts of interest in of interest in this article.

**Funding:** This article did not receive financial support.



## اثربخشی درمان شفقت به خود بر مدیریت عواطف و تاب آوری زنان با طلاق عاطفی در بستر فرهنگی

مریم اصفهانی اصل\* 

۱. استادیار، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، واحد اندیمشک، دانشگاه آزاد اسلامی، اندیمشک، ایران.

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی درمان شفقت به خود بر مدیریت عواطف و تاب آوری زنان با طلاق عاطفی در بستر فرهنگی شهر اندیمشک بود. جامعه آماری پژوهش تمامی زنان با طلاق عاطفی مراجعه کننده به مراکز مشاوره در سال ۱۴۰۲ بود. نمونه پژوهش ۲۰ نفر از جامعه مذکور بود که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) جایگزین شدند. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. ابزار اندازه گیری شامل پرسش‌نامه تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و پرسش‌نامه مدیریت عواطف ویلیامز (۱۹۹۷) بود. گروه آزمایش پروتکل درمان شفقت به خود راسل کولتز و همکاران (۲۰۱۶) را در ۸ جلسه و هفته ای یک بار به مدت ۹۰ دقیقه دریافت کرد. سپس پس آزمون برای گروه‌ها انجام شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) و تحلیل کواریانس تک متغیره (آنکوا) استفاده شد. نتایج نشان داد که درمان شفقت به خود بر مدیریت عواطف و تاب آوری زنان با طلاق عاطفی اثربخش بود. به طور کلی زنانی که دچار طلاق عاطفی هستند، عواطف ناپایداری تجربه می‌کنند و این شرایط می‌تواند بر آن‌ها تأثیر منفی داشته باشد. هم‌چنین عوامل فرهنگی نقش بسزایی در افزایش خطر طلاق عاطفی در زنان دارد.

کلیدواژگان: شفقت به خود، مدیریت عواطف، تاب آوری، طلاق عاطفی.

## مقدمه

عوامل فرهنگی نقش بسزایی در افزایش خطر طلاق عاطفی (emotional divorce) دارند. بیشترین آسیب پذیری فرهنگی استفاده از رسانه‌های نامناسب، ضعف هویت ملی و انحرافات اخلاقی است. در بررسی علت طلاق عاطفی، توجه به علل فردی، فرهنگی و روان‌شناختی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (Azimi, 2018). تفاوت‌های شدید فرهنگی مانند شهری و روستایی بودن، اعتقادات مذهبی، سنت‌ها، کودکی فرد و خانواده ممکن است باعث طلاق عاطفی در زنان شود. از جمله پیامدهای طلاق عاطفی کاهش انسجام و هماهنگی در خانواده، کاهش میل به ازدواج در دیگر اعضای خانواده، کاهش حمایت خانوادگی، انزوای اجتماعی و کاهش رضایت از زندگی و شکست در تعلیم و تربیت فرزندان می‌باشد. مهم‌ترین مساله‌ای که می‌تواند طلاق عاطفی را به طلاق فیزیکی برساند نداشتن تعاملات ارتباطی مناسب است (Safai Rad, 2017).

یکی از عوامل تاثیر گذار بر طلاق عاطفی، مدیریت عواطف (management of emotions) است. عواطف، بخش مهم و اساسی زندگی هر انسانی را تشکیل می‌دهند، ویژگی‌ها و تغییرات عواطف، چگونگی ارتباط عاطفی و مدیریت آن، درک و تفسیر عواطف نقش مهمی در سلامت روان زنان دارد. بیشتر افراد در رویارویی با موقعیت‌های گوناگون، هیجان‌ها و عواطف متفاوتی از خود نشان می‌دهند، اما هیجان‌ها و عواطف منفی شدید نه تنها سازنده نیستند بلکه آثار مخرب و زیان باری نیز دارند (Behodian, 2018). زیاد و کم بودن هیجان‌ها و عواطف افراد، منجر به ناسازگاری، پرخاشگری، خشم، نفرت، اضطراب و... می‌شود و کنترل نشدن آن‌ها، بهداشت روانی و عاطفی فرد را به صورت جدی تهدید می‌نماید (Yadali, 2019). نکته مهم در طلاق عاطفی این است که در خانواده‌ها اوضاع نابسامانی شکل می‌گیرد و معمولاً زنان در چنین شرایطی افسردگی و انزوای اختیاری کرده و خود را شریک زندگی نمی‌دانند و تنها به دلیل شرایط اجتماعی، خانوادگی و فرهنگی به زندگی مشترک خود ادامه می‌دهند. مطالعات نشان داده زنان، دو برابر مردها، افسردگی را در جوانی تجربه می‌کنند؛ و اگر نتوانند جسم و ذهن خود را برای بیان ترس، خشم، غم، شادی آماده نمایند و عواطف خود را کنترل کنند، به احتمال زیاد به افسردگی، ترس و اضطراب شدید، اختلال شخصیتی و بیماری‌های جسمی مبتلا می‌شوند (Bidkhor, 2016). منظور از مهارت مدیریت عواطف این است که فرد بیاموزد، چگونه عواطف خود را در موقعیت‌های گوناگون تشخیص دهد و آن را ابراز و کنترل کند (Gross, 1998). مهارت کنترل عواطف، بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد، تعامل بین فردی، بهداشت روانی و سلامت فیزیکی و جسمی وی تاثیر می‌گذارد و زنان نیز نقش مهمی در سلامت جامعه دارند و سازمان‌های بهداشتی باعث ارتقاء سطح سلامت زنان می‌شوند (Dunham, 2018). نتایج پژوهش Helstela & Sourander نشان داده است که زنان مشکلات خود را به صورت رفتارهای درونی به شکل گوشه‌گیری، علائم بدنی، افسردگی و اضطراب نشان می‌دهند؛ بنابراین زنان باید مهارت کنترل عواطف را داشته باشند. در واقع، مدیریت کنترل عواطف موجب می‌شود افراد، عواطف خود را در موقعیت مناسب و به شیوه مناسب بروز دهند و با مدیریت هیجان‌های مختلف، واقع بین، نیک اندیش، سخت رو، و امیدوار به زندگی گردند (Ghaffarian & Khayatan, 2020). از سوی دیگر یکی از عواملی که ارتباط نزدیکی با طلاق عاطفی دارد، تاب آوری (resilience) است. تاب آوری به فرایند پویای تطبیق مثبت با تجربه‌های ناگوار و تلخ اطلاق می‌گردد (Marks, 2016). منظور از تاب آوری فرایند و توانمندی سازگاری موفق با چالش‌ها و یا شرایط تهدید کننده است (Oldfield, 2018). طبق نظریه ی Block (2011)، تاب آوری قابلیت تطبیق دادن سطح کنترل بر حسب شرایط محیطی می‌باشد، در نتیجه این انعطاف پذیری تطبیقی، افراد دارای سطح بالای تاب آوری با احتمال زیادتری در زندگی خود عواطف مثبت را تجربه می‌کنند و از سطح بیشتری از اعتماد به نفس برخوردارند و سطح سازگاری روان‌شناختی زیادی دارند و به تبع آن رضایت از زندگی بیشتری را نشان خواهند داد (Rahimpour, 2018). پژوهش Shojaei & Emadi Andani (2022) نشان داد که درمان متمرکز بر شفقت بر تاب آوری و سازگاری زناشویی بر زنان خانه دار اثربخش بود. (Arbabi & et al. (2021). در پژوهشی به بررسی اثربخشی شفقت به خود بر بهزیستی روان‌شناختی، کیفیت زندگی و تاب آوری در زوجین با تعارضات زناشویی پرداختند نتایج نشان داد که درمان شفقت به خود، بر متغیرها اثر بخش بود. از لحاظ

اجتماعی، افراد تاب آور سعی دارند به مناسبات اجتماعی پاسخ دهی پسندیده ای داشته باشند. افراد تاب آور قادرند که خود فکر کرده و آن‌ها را عملی نمایند، در جاتی از سلامتی و استقلال را بروز می‌دهند، احساسات خوبی را نسبت به اطرافیان نشان داده و توانایی‌های خود را برای تغییر دادن محیط شان باور دارند (Algoe & Zhaoyang, 2016).

از دیگر عوامل موثر بر طلاق عاطفی، شفقت به خود (self-compassion) است. سازه شفقت به خود با سبک‌های مقابله و تنظیم هیجان‌ها نیز مرتبط است (Colts & Gilbert, 2018). شفقت نسبت به خود (خودشفقتی) حالت گرمی و پذیرش در برابر جنبه‌هایی از فرد یا زندگی فرد است که آن را دوست ندارد و مستلزم سه جزء اصلی مهربانی نسبت به خویشتن در برابر خود-قضاوتی، اشتراک انسانی در برابر انزوا و ذهن آگاهی در برابر همانندسازی بیش از حد است (Shiralyniab & Chaldavi, 2017). خودشفقتی نیازمند داشتن رویکردی متوازن در برابر تجربیات منفی است، به گونه‌ای که احساسات و افکار منفی نه سرکوب و نه اغراق شوند (Welford, 2015). از آن جا که شفقت به خود نیازمند آگاهی هوشیارانه از هیجان‌ات خود است، دیگر از احساسات دردناک و ناراحت کننده اجتناب نمی‌شود، بلکه با مهربانی، فهم و اشتراکات انسانی، به آن‌ها نزدیک می‌شود؛ بنابراین هیجان‌ات منفی به حالت احساسی مثبت تری تبدیل می‌شوند و به فرد فرصت درک دقیق تر شرایط و انتخاب کارهای موثر برای تغییر دادن خود یا شرایط به صورتی اثربخش و مناسب می‌دهد. هم‌چنین شفقت به خود، به فعال سازی نظام تسکین خود کمک می‌کند، بنابراین به کاهش احساس ترس و کناره گیری در افراد منجر می‌شود (Yarnell, 2016). شفقت به خود علاوه بر آن که فرد را در مقابل حالات روانی منفی محافظت می‌کند، در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد. گرچه شفقت به خود با عواطف مثبت ارتباط دارد، اما این ویژگی صرفاً یک شیوه تفکر مثبت نیست، بلکه توانایی نگه داشتن هیجان‌ات منفی در هشیاری غیرقضاوت‌گرانه بدون فرونشانی یا انکار جنبه‌های منفی تجربه است. همه انسان‌ها در زندگی روزمره خود با وقایعی مواجه می‌شوند که در آن‌ها با تجربه احساس شکست، نقص و بی کفایتی مواجه می‌شوند. در پی این تجارب و ارزیابی که افراد از خودشان دارند، هیجان‌اتی مانند خشم و افسردگی در آن‌ها برانگیخته می‌شوند. این خودارزیابی می‌تواند ضمنی یا آشکار باشد؛ به صورت هوشیارانه تجربه شود و یا در فراسوی آگاهی رخ دهد، اما در هر صورت اساساً در مورد خود است (Wang & et al., 2017).

به طور کلی زنانی که رابطه مهربانانه با خود داشته باشند می‌توانند نقش موثر در تربیت فرزندان داشته و حتی امر فرزندپروری می‌تواند به امری لذت بخش تبدیل شود، لذا درمان مبتنی بر شفقت به خود در این پژوهش در نظر گرفته شد. بدین سان، هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی درمان شفقت به خود بر مدیریت عواطف و تاب آوری زنان با طلاق عاطفی در بستر فرهنگی شهر اندیمشک بود.

## روش

### طرح پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش تمامی زنان با طلاق عاطفی مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اندیمشک در سال 1402 بود. نمونه پژوهش 20 نفر بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس از جامعه مذکور انتخاب و در دو گروه آزمایش (10 نفر) و کنترل (10 نفر) به طور تصادفی جایگزین شدند.

## روش اجرا

پس از کسب مجوزهای لازم، توزیع پرسش نامه‌ها و برگزاری جلسات آموزشی به صورت حضوری در مراکز مشاوره، بین گروه آزمایش و کنترل برگزار گردید. در حالی که برای افراد گروه کنترل مداخله ای صورت نگرفت. گروه آزمایش جلسات مداخله را به صورت هفته ای و به مدت ۹۰ دقیقه در ۸ جلسه دریافت کرد. سپس پس آزمون برای گروه‌ها انجام شد. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) و تحلیل کواریانس تک



متغیره (آنکوا) استفاده شد. لازم به ذکر است که قبل از پر کردن پرسشنامه‌ها برای شرکت کنندگان این اعتماد سازی ایجاد شد که نتایج محرمانه است و امکان انصراف از ادامه همکاری در هر مرحله از پژوهش وجود دارد. همچنین به منظور رعایت موازین اخلاقی برای گروه کنترل پس از اتمام پژوهش آموزش‌ها به صورت فشرده اجرا شد.

#### ابزار سنجش

**پرسش‌نامه تاب آوری (Endurance questionnaire):** این پرسش‌نامه تاب آوری توسط (Connor & Davidson, 2003) ساخته شد. این مقیاس نشان می‌دهد که تاب آوری قابل تغییر است و می‌تواند بهبود یابد (Connor & Davidson, 2003). این مقیاس از ۵ زیرمقیاس تشکیل شده است. اولین زیرمقیاس تصور از شایستگی فردی، استانداردهای بالا و ثبات قدم و پایداری را نشان می‌دهد. شامل ۸ سؤال (۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۲۳، ۲۴ و ۲۵) می‌باشد. زیرمقیاس دوم که شامل ۷ سؤال (۶، ۷، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۱۹ و ۲۰) است، اعتماد به غرایز فردی، تحمل عواطف منفی و اثرات استرس را نشان می‌دهد. زیرمقیاس سوم مربوط به پذیرش مثبت تغییرات و روابط ایمن است که شامل ۵ سؤال (۱، ۲، ۴، ۵ و ۸) می‌باشد. زیرمقیاس چهارم شامل ۳ سؤال (۱۳، ۲۱ و ۲۲) بوده و بیانگر کنترل است. زیرمقیاس پنجم که تأثیرات معنوی را نشان می‌دهد با ۲ سؤال (۳ و ۹) اندازه‌گیری می‌شود (González, 2015). پرسشنامه کانر و دیویدسون از ۲۵ سؤال که به صورت لیکرت ۵ نمره‌ای ۰ تا ۴ (۰ برای پاسخ کاملاً نادرست و ۴ برای پاسخ همیشه درست) هستند، تشکیل شده است. نمرات بالاتر بیانگر تاب آوری بیشتر است. کانر و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه تاب آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله‌ی ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است (Connor & Davidson, 2003). این پرسشنامه در ایران توسط هنجاریابی شده و آلفای کرونباخ معادل ۰/۸۹ گزارش شده است (Mohammadi, 2008). ضریب پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ می‌باشد.

**پرسش‌نامه مدیریت عواطف (Emotion management questionnaire):** این پرسش‌نامه توسط Wil- (1997) ساخته شد. این پرسش‌نامه دارای ۴۲ سوال بود. طیف نمره گذاری از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه ارائه گردیده است. پاسخ‌های عبارات در مقیاس هفت درجه‌ای از به شدت مخالف = ۱ تا به شدت موافق = ۷ تنظیم شده است. شماره‌های زیر مقیاس‌ها به شرح زیر می‌باشد. پاسخ عبارات ۱-۲۱-۲۲-۲۳-۲۴-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۲۹-۳۰-۳۱-۳۲-۳۳-۳۴-۳۵-۳۶-۳۷-۳۸-۳۹-۴۰-۴۱-۴۲ بر عکس نمونه گذاری می‌شود به این شکل که به پاسخ به شدت مخالف نمره گذاری می‌شود به این شکل که پاسخ به شدت مخالف نمره ۷ و به پاسخ به شدت موافق نمره ۱ داده می‌شود. این پرسش‌نامه در ایران توسط (Bagyan Koleh Merz & et al, 2013) ترجمه و هنجاریابی شده است. این مقیاس دارای چهار زیرمقیاس فرعی با عنوان خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت است. پایایی کل این پرسش‌نامه برابر ۰/۸۹۴ است و روایی آن نیز ۰/۸۴۵ است که در تحقیق Abdul Maliki (2015) گزارش شده است. ضریب پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ می‌باشد.



در این قسمت به شرح جلسات درمان شفقت بر خود، بر اساس پروتکل (Russell, Koltez & et al. (2016)، ارائه شد.

**Table 1.**

**Sessions based on the effectiveness of self-compassion therapy, taken from the book Focused Therapy compassion (Russell Koltz & et al., 2016)**

جلسه	عنوان	خلاصه جلسه
اول	مفهوم سازی موردی	برقراری ارتباط اولیه با اعضای گروه، تعریف شفقت، مروری بر ساختار و آشنایی با اصول کلی درمان متمرکز بر شفقت
دوم	آشنا شدن سیستم‌های تنظیم هیجان	ارائه مختصری از جلسه قبل، معرفی کردن سه سیستم تنظیم هیجان و چگونگی اثر آن بر افراد، توضیح سه رقیب شفقت و این که چرا به شفقت نیازمندیم؟
سوم	آشنایی با مغز قدیم، جدید و آگاه	ارائه مختصر و چکیده ای از جلسه قبل، آشنا شدن با مغز قدیم، جدید و آگاه، معرفی مهارت‌های توجه آگاهی تکلیف: خوردن با توجهی آگاهانه (مثل خوردن سیب)
چهارم	آشنا شدن با ویژگی‌های شفقت و شناخت فرد مشفق	بررسی تکلیف و ارائه مختصری از جلسه قبل، توضیح ویژگی‌های شش گانه شفقت؛ شامل: حساس بودن، مراقبت از بهزیستی، همدلی، همدردی، غیر قضاوتی بودن، تحمل آشفتگی، تعریف فرد مشفق و ویژگی‌های آن (خردمند، مسئولیت پذیر، گرم و شجاع) و توضیح این موضوع که فرد باید مهارت‌هایی یاد بگیرد تا به فرد مشفق تبدیل شود.
پنجم	استدلال مشفقانه و توجه مشفقانه	ارائه خلاصه ای از جلسه قبل، آموزش نحوه تصویر سازی خود مشفق، معرفی تکنیک نامه مشفقانه.
ششم	تصویر سازی مشفقانه و تجربه حسی مشفقانه	ارائه مختصری از جلسه قبل، معرفی قدرت تصویر سازی برای انسان‌ها و رابطه آن با سه سیستم تنظیم هیجان
هفتم	احساس مشفقانه	ارائه خلاصه ای از جلسه قبل، تمرین مهربانی با خود و دیگران
هشتم	رفتار مشفقانه	ارائه خلاصه ای از جلسه قبل، توضیح رفتار مشفقانه شامل: نوازش، فرصت، ساختار و چالش





## یافته‌ها

در این قسمت برای جمع آوری یافته‌ها از تحلیل کواریانس چند متغیری (MANCOVA) و تحلیل کواریانس تک متغیره (ANCOVA) استفاده شد.

Table 2.

Mean and standard deviation of the scores of the research variables in the experimental and control groups in the pre-test and post-test stages

Group Statistics					
	goruh	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pish.avatef.kol	azmayesh	10	125.9000	13.57653	4.29328
	kontorol	10	132.4000	14.82640	4.68852
Pas.avatef.kol	azmayesh	10	159.5000	14.04952	4.44285
	kontorol	10	132.8000	14.44376	4.56752
Pish.tabavari	azmayesh	10	47.5235	3.72339	1.17744
	kontorol	10	49.5347	5.14390	1.62664
Pas.tabavari	azmayesh	10	71.2000	5.13809	1.62481
	kontorol	10	49.4273	5.32847	1.68501

همانطور که در جدول ۲، مشاهده می‌شود میانگین و انحراف معیار مربوط به هر متغیر در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول نشان داده شده است.

Table 3.

The results of multivariate covariance analysis (MANCOVA) on the average post-test scores of emotion management and resilience of the groups with pre-test control

Multivariate Tests <sup>a</sup>							
	Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
Goruh	Pillai's Trace	0.989	675.058 <sup>b</sup>	2.000	15.000	0.000	0.989
	Wilks' Lambda	0.011	675.058 <sup>b</sup>	2.000	15.000	0.000	0.989
	Hotelling's Trace	90.008	675.058 <sup>b</sup>	2.000	15.000	0.000	0.989
	Roy's Largest Root	90.008	675.058 <sup>b</sup>	2.000	15.000	0.000	0.989

a. Design: Intercept + pish.avatef.kol + pish.tabavari + goruh

b. Exact statistic

با توجه به نتایج جدول ۳، مشاهده می‌شود که سطح معناداری مربوط به هر یک از آزمون‌ها برای تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون متغیرهای عواطف و تاب‌آوری در گروه‌ها و کنترل پیش آزمون کمتر از ۰/۰۵ شده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بین میانگین نمرات پس آزمون متغیرهای مدیریت عواطف و تاب‌آوری گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرها تفاوت معناداری وجود

دارد. به عبارت دیگر نتایج تحلیل نشان می‌دهد که آموزش درمان متمرکز بر شفقت به خود بر مدیریت عواطف و تاب‌آوری زنان با طلاق عاطفی موثر است.

**Table 4.**
**The results of one-way covariance analysis in the Mankva text on the average post-test scores of emotion control groups with pre-test control**

Tests of Between-Subjects Effects							
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	pas.avatef.kol	6799.657 <sup>a</sup>	3	2266.552	86.573	0.000	0.942
Goruh	pas.avatef.kol	4611.814	1	4611.814	176.153	0.000	0.917
Error	pas.avatef.kol	418.893	16	26.181			

a. R Squared = .942 (Adjusted R Squared = .931)

نتایج به دست آمده در جدول ۴، نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری را برای بررسی تفاوت میانگین پس‌آزمون نمرات کنترل عواطف در بین گروه‌ها با کنترل پیش‌آزمون را نشان می‌دهد. با توجه به نتایج محاسبه شده، سطح معناداری آزمون برای تفاوت نمرات کنترل عواطف در گروه آزمایش و کنترل برای پس‌آزمون کمتر از ۰/۰۵ شده است ( $p > 0/05$ ). هم‌چنین مقدار سطح معناداری آزمون برای مقایسه این متغیر در دو گروه پیش‌آزمون و پس‌آزمون در مرحله پس‌آزمون نیز کمتر از ۰/۰۵ شده است ( $p > 0/05$ ). که در سطح ۹۵ درصد معنادار می‌باشد. به عبارت دیگر نتایج تحلیل نشان می‌دهد که آموزش درمان شفقت به خود بر مدیریت عواطف زنان با طلاق عاطفی تایید می‌گردد.

**Table 5.**
**The results of one-way covariance analysis in the Mankva text on the average post-test resilience scores of the groups with pre-test control**

Tests of Between-Subjects Effects							
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	pas.tabavari	2772.272 <sup>b</sup>	3	924.091	162.273	0.000	0.968
Goruh	pas.tabavari	2471.417	1	2471.417	433.987	0.000	0.964
Error	pas.tabavari	91.115	16	5.695			

b. R Squared = .968 (Adjusted R Squared = .962)

نتایج به دست آمده در جدول ۵، تحلیل کوواریانس تک متغیره را برای بررسی تفاوت میانگین پس‌آزمون نمرات تاب‌آوری در بین گروه‌ها با کنترل پیش‌آزمون را نشان می‌دهد. با توجه به نتایج محاسبه شده، سطح معناداری آزمون برای تفاوت نمرات تاب‌آوری در گروه آزمایش و کنترل برای پس‌آزمون کمتر از ۰/۰۵ شده است ( $p > 0/05$ ). هم‌چنین مقدار سطح معناداری آزمون برای مقایسه این متغیر در دو گروه پیش‌آزمون و پس‌آزمون



در مرحله پس آزمون نیز کمتر از ۰/۰۵ شده است ( $p > ۰/۰۵$ ). که در سطح ۹۵ درصد معنادار می باشد. به عبارت دیگر نتایج تحلیل نشان می دهد که آموزش درمان شفقت به خود بر تاب آوری زنان با طلاق عاطفی موثر است.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج یافته ها، نشان داد که آموزش شفقت به خود بر مدیریت عواطف و بهبود تاب آوری در زنان با طلاق عاطفی در بستر فرهنگی مؤثر است. نتایج این پژوهش با یافته های (Ghaffarian & Khayatan, 2020)، همسو بود. در تبیین این یافته می توان گزارش کرد که آموزش شفقت به خود با آموزش راهکارهای مقابله ای مؤثر با رویدادهای آسیب زای زندگی، سلامت روانی را افزایش می دهد. این روش می تواند به صورت فردی و گروهی برای انواع مشکلات بالینی مورد استفاده قرار گیرد و باعث ارتقاء سلامت روانی و واکنش های مؤثر و سازگارانه افراد در برابر رویدادهای آسیب زای زندگی شود. و با توجه به اینکه عواطف بخش مهمی از زندگی انسان ها را در بر می گیرد، چگونگی ارتباطات عاطفی، درک و تفسیر عواطف دیگران، شناسایی عواطف خود و ابراز و کنترل آن نقش مهمی در روابط با دیگران دارد. می توان گفت زنانی که دچار طلاق عاطفی شده اند، عواطف ناپایدارتری را تجربه می کنند. لذا این شرایط می تواند بر عواطف مثبتی چون شادمانی و احساسات خوشایند آن ها تاثیر منفی داشته باشد (Safai Rad, 2017). شفقت به خود یکی از روش های درمانی است که بر ایجاد ذهن مشفق در مراجعین تمرکز دارد. از سوی دیگر تکنیک های مورد استفاده نیز به عنوان تمرینات عملی می تواند نقش موثری در رفتارهایی شود که خلق منفی را کاهش می دهد. یکی از تمرین هایی که در جلسات استفاده شد، تصویر سازی بود. در این تمرین اعضا در حالتی راحت می نشینند و تمرین آرامش با ریتم تنفسی تسکین دهنده را انجام می دهند. نتیجه این تمرین برای تمامی اعضا حالتی خوشایند را در پی داشت. بر این اساس درمان مبتنی بر شفقت به خود باعث می شود فرد با استفاده از آن ها تجربه هیجانی خود را بشناسد و سپس نگرشی مشفقانه نسبت به احساسات منفی خود پیدا کند و دیگر از احساسات دردناک و ناراحت کننده اجتناب نمی کند، بلکه فرد با مهربانی و نوعی مهرورزی نسبت به کاستی ها و بی کفایتی های خود، و احساسات اشتراکات انسانی و اعتراف به این که همه انسان ها دارای نقص هستند و اشتباه می کنند، به آن ها نزدیک می شود. بنابراین هیجان های منفی به حالت احساسی مثبت تری تبدیل می شوند و به فرد فرصت درک دقیق تر شرایط و انتخاب کارهای موثر برای تغییر خود یا شرایط به صورتی اثر بخش و مناسب می دهند.

هم چنین نتایج نشان داد که درمان شفقت به خود بر تاب آوری زنان با طلاق عاطفی در بستر فرهنگی موثر است. این نتیجه با تحقیقات (Rahimpour, 2018)، و همچنین تحقیق (Shojaei & Emadi Andani, 2022) همسو می باشد. در تبیین این نتیجه می توان گزارش کرد که که شفقت به خود، یعنی مهربانی نسبت به خود در زمان های دشوار و جایگزین کردن مهربانی به جای قضاوت خشن که می تواند جایگزینی برای سرزنش کردن از خود و عزت نفس که به عنوان یک جایگزین برای انتقاد نسبت به خود و عزت نفس ارائه شده است. افراد تاب آور قادرند که خود فکر کرده و آن ها را عملی نمایند و درجاتی از سلامتی و استقلال را بروز می دهند. در این بین درمانگر افراد را تشویق می نماید تا فکرها و هیجان های مرتبط با یک ایده، حس ارتباط و عمل را به صورتی کامل تجربه کنند، بدون این که آن ها را سرکوب نمایند و در مورد آن داوری ارزشی کنند. بنابراین اشخاصی که مهربانی به خود زیادی دارند تجارب و اتفاق های نا مطلوب را این گونه در نظر می گیرند که ممکن است انسان ها اشتباه کنند، لذا احساس های منفی خیلی کمی را تجربه خواهند کرد این امر باعث افزایش تاب آوری شود.

دریک جمع بندی می توان گزارش کرد، طلاق عاطفی زمانی اتفاق می افتد که ارتباطات عاطفی، نیازها، ارزش ها و سازگاری زوجین با یکدیگر سازگار نباشند. از نظر روان شناختی طلاق عاطفی می تواند تاثیر ماندگاری بر هر زن و همسرش داشته باشد و منجر به یک روند طلاق طولانی و چالش برانگیز برای آن ها شود. زنانی که دچار طلاق عاطفی شده اند، عواطف ناپایدارتری را تجربه می کنند. این شرایط می تواند بر عواطف مثبتی چون شادمانی و احساسات خوشایند آن ها تاثیر منفی داشته باشد. هم چنین عوامل فرهنگی نقش بسزایی در افزایش خطر طلاق عاطفی در زنان دارد.



**مشارکت نویسندگان:** دکتر مریم اصفهانی اصل: بررسی و اصلاحات مقاله، طراحی چارچوب کلی مقاله، تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها، نگارش بدنه اصلی مقاله شامل مقدمه، بحث و نتیجه گیری و نویسنده مسئول. نویسنده نسخه نهایی مقاله را بررسی و تأیید نمود.

**سپاسگزار:** نویسنده مراتب تشکر خود را از همه کسانی که در انجام این مقاله نقش داشته اند اعلام می‌دارد.

**تعارض منافع:** در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان گزارش نشده است.

**منابع مالی:** این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

## Reference

- Algoe, S. B., & Zhayang, R. (2016). Positive psychology in contex: Effect of expressing gratitude in ongoing relationships depend on perception of enactor responsiveness. *Journal of Posit Psychol*, 11(4), 399-415. DOI: [10.1080/17439760.2015.1117131](https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1117131).
- Abdul Maliki, S.(2015). Investigating the Relationship between Family Emotional Atmosphere and Affective Control with Tendency to Addiction. *Journal of Family Research*, 12(4), 649-662. URL: <https://doi.org/10.1107/s11207-020-03429-3>.
- Arbabi, F., Saravani, S., & Zeinali Pour, M. (2022). The Effectiveness of self-compassion on psychological well-being, quality of life and resilience in couples with marital conflicts. *Feyz Medical Sciences Journal*, 26(1), 82-90. [Persian] URL: <https://psychac.html,112-127>.
- Azimi, M. (2018). Investigating factors affecting the incidence of emotional divorce between couples in the family, Sociological Studies Quarterly in Iran, 3rd year, 10th issue. *Journal of Family Psychology*, 5(1), 45-56. [Persian] URL: <https://doi.org/10.22034/ijfp.2018.245538>.
- Behodian, Z. (2018). The relationship between emotion management and emotional intelligence on increasing the job performance of relief committee employees. *Quarterly of Applied Psychology*, 14(1), 77-97. [Persian] DOI: [10.525348/APS.Y.14.1.77](https://doi.org/10.525348/APS.Y.14.1.77).
- Baghian Koleh Merz, M. J., Barqi Irani, Z., Bakhti, M., Akbar Rezaeifard, E. (2013). Academic self-regulation strategies and emotion control in predicting high-risk behaviors of students with learning disabilities, *Exceptional Children Quarterly*, 14th year, number 2. *Social Science Journal*, 56(2), 220-227. URL: <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2013.05.009>.
- Block, B. (2011). Dependency and self-criticism Psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 113-124. URL: <https://doi.org/10.1177/1056480709232636>.
- Bidkhor, J. (2016). The effectiveness of coping skills training on increasing resilience and emotional control of prisoners. *Psychological Achievements*, 18(1), 93-118. [Persian] URL: [https://psychac.scu.ac.ir/article\\_11692.html](https://psychac.scu.ac.ir/article_11692.html)
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *De press Anxiety*, 18, 76-82. DOI: [10.1002/da.10113](https://doi.org/10.1002/da.10113)
- Dunham, A. (2018). The relationship between physical ill-health and mental ill-health in adults



- with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual and Disability Research*, 62(5), 444-453. URL: <https://sanad.iau.ir/Journal/jwc/Article/920>.
- Ghaffarian, H., & Khayatan, F. (2020). The effect of compassion-based education on the control of emotions of female students of the first year of high school. *Journal of Educational Psychology Studies*, 17(39), 214-193. DOI: [10.22111/JEPS.2020.5744](https://doi.org/10.22111/JEPS.2020.5744)
- González, J. E. (2015). Urban climate and resiliency: A synthesis report of state of the art and future research directions. *Demographic Research*, 44, 67-98. DOI: [10.4054/DemRes.2021.44.3](https://doi.org/10.4054/DemRes.2021.44.3).
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2018-70007-003>
- Helstela, L., & Sourander, A. (2019). Self-reported Competence and emotional and behavioral problems in finish adolescents. *Nord Journal Psychiatry*, 55(5), 337-341. DOI: [10.1080/08039480152693264](https://doi.org/10.1080/08039480152693264)
- Marks, O. M. (2017). Self-compassion and marital satisfaction. A Ph.D. thesis in School of Psychology and Counseling. *Regent University, Regent University, Virginia. Social Science Journal*, 56(2), 220-227. URL: <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2017.07.007>.
- Mohammadi, M. (2008). Investigating factors affecting resilience in people at risk of substance abuse. *Psychological Achievements*, 18(1), 93-118. [Persian] URL: [https://psychac.scu.ac.ir/article\\_11692.html](https://psychac.scu.ac.ir/article_11692.html).
- Oldfield, J., Stevenson, A., Ortiz, E., & Haley, B. (2018). Promoting or suppressing resilience to mental health outcomes in at risk young people: The role of parental and peer attachment and school connectedness. *Journal of Adolescence*, 64, 13-22. DOI: [10.1016/j.adolescence.2018.01.002](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.01.002)
- Rahimpour, F. (2018). Comparing the effectiveness of two educational methods of communication skills and resilience on the compatibility and conflicts of couples. *Journal of Woman and Family Studies*, 9(3), 56-77. [Persian] DOI: [10.22051/JWFS.2018.35267.2655](https://doi.org/10.22051/JWFS.2018.35267.2655).
- Russell, Koltz, S., Gilbert, P., & Stiwun, C. (2016). Predictors of happiness in married. Androgyny across the life span: A replication and longitudinal follow-up. *Developmental Psychology*, 27(3), 516-519. DOI: [10.1211/ppc.12424](https://doi.org/10.1211/ppc.12424).
- Safai Rad, A. (2017). The relationship between marital conflicts and emotional divorce of women referring to the courts of East Tehran. *Journal of Modern Psychological Researches*, 17(65), 10-20. [Persian] DOI: [10.22034/JMPR.2017.13466](https://doi.org/10.22034/JMPR.2017.13466).
- Shiralynia, K., & Chaldavi, R. (2017). The effectiveness of compassion-focused therapy on depression and anxiety in divorced women. *The Women and Families Cultural-Educational*, 14(47), 59-81. [Persian] DOI: [20.1001.1.26454955.2017.14.47.4.0](https://doi.org/20.1001.1.26454955.2017.14.47.4.0).
- Shojaei, R., & Emadi Andani, R. (2022). Effectiveness of Matte Cure treatment on compassion on resilience and marital adjustment on housewives in Khomeini Shahr. *Iranian Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 1(29), 46-62. [Persian] URL: <https://psyj.ir/user/articles/3045>
- Wang, X., Chen, Z., Poon, K. T. (2017). Personality and Individual Differences. *Social Indicators*



- Research*, 161(2), 963-987. URL: <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02428-2>.
- Welford, M. (2015). The power of self-compassion: Using compassion-focused therapy to end self-criticism and build self-confidence. *Family Relations*, 52(3), 222-231. URL: <https://doi.org/10.1111/j.17413729.2015.00222.x>.
- Yadali, S. (2019). The effectiveness of choice theory training on the management of emotions and stubbornness of addicts with hepatitis treated at Mashhad addiction rehabilitation clinic. Research-Based Guidelines for Practice. *The Family Journal*, 17, 126133. URL: <https://doi.org/10.1177/1066480709332635>.
- Yarnell, L. (2016). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and wellbeing, self and identity. *Social Science Journal*, 56(2), 220-227. URL: <https://doi.org/10.1016/j.socij.2016.07.007>.