

Effectiveness of self-compassion therapy on loneliness and emotion regulation of damaged women from marital infidelity

Zahra Dasht Bozorgi

Department of Psychology, Ahvaz branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Abstract

The aim of this research was to study the effect of self-compassion therapy on loneliness and emotion regulation of damaged women from marital infidelity in Ahvaz. This research method was quasi-experimental with pretest-posttest and control group with an half and a month flow up. The sample included 20 damaged women (10 women in group control and 10 women in group experimental) they were selected by available method. They were requested to answer loneliness scale Dahshiry, Borjali, Shaykh, Habiby, 1378) and emotion regulation scale (Garnefski & Karaaij, Spinhoven, 2002). For analyzing the results, we used covariance (MANCOVA). The results of data analysis showed that self-compassion therapy caused the decrease of loneliness and the increase emotion regulation of experimental group of women in comparison to the witness groups and result after one month was permanent ($p < 0.01$)

Keywords: loneliness, emotion regulation, self-compassion therapy, damaged women from Infidelity marital infidelity.

تأثیر مداخله مبتنی بر شفقت خود بر احساس تنهایی و تنظیم هیجانی زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی

زهرا دشت بزرگی*

گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی تأثیر مداخله مبتنی بر شفقت خود بر احساس تنهایی و تنظیم هیجانی در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی شهر اهواز بود. طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل پیگیری یک‌و نیم ماهه بود. نمونه پژوهش شامل ۲۰ زن آسیب‌دیده از خیانت زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز بود که به‌صورت در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش پرسشنامه‌های احساس تنهایی (دهشیری، برجلی، شیخی و حبیبی، ۱۳۸۷) و تنظیم هیجانی (گارنفسکی، کارایج و اسپینون، ۲۰۰۲) بودند. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد، مداخله مبتنی بر شفقت خود باعث کاهش احساس تنهایی و افزایش تنظیم هیجانی در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد و یافته‌ها بعد از یک ماه نیز پایدار بودند ($p < 0/01$).

واژه‌های کلیدی: احساس تنهایی، تنظیم هیجانی، شفقت خود، زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی

*. نویسنده مسؤل: zahradb2000@yahoo.com

وصول: ۹۵/۰۳/۱۸ پذیرش: ۹۶/۰۷/۲۴

مقدمه

به دلیل اینکه خود را در این خیانت زناشویی مقصر می‌دانند، به سرزنش خود می‌پردازند و در نتیجه، باعث کاهش عزت‌نفس و خودارزشمندی و دیدگاه منفی نسبت به خود در این زنان می‌شود. در مجموع طرد از سوی شریک زندگی مورد علاقه از یک‌سو و خودارزشی پایین از سوی دیگر می‌تواند به احساس تنهایی در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی منجر شود (روکاخ و فلیپرت-لیگنر^۱، ۲۰۱۵).

همچنین زنان پس از دریافت خیانت زناشویی از جانب همسر، بحران‌های هیجانی متفاوتی مانند اضطراب، افسردگی را تجربه می‌کنند (اشنیدر، بالدرامافیست^۲، ۲۰۱۲). پژوهش‌ها نشان می‌دهند زنانی که تنظیم هیجانی پایینی دارند در نقش‌های زندگی دچار کشمکش‌های فراوانی می‌شوند (احمدی، ۱۳۹۲). توانایی فرد در کنترل هیجان‌ها، خود به آرامش و تنظیم برانگیختگی هیجانی و تغییر تجربه‌های هیجانی کمک می‌کند (ویمز و پینا^۳، ۲۰۱۰). تنظیم هیجانی نقش مهمی در سازگاری افراد با وقایع استرس‌زای زندگی دارد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ظرفیت افراد در تنظیم مؤثر هیجان‌ها بر شادمانی روان‌شناختی، جسمانی و روابط بین فردی و همچنین سلامت روان تأثیر بسزایی می‌گذارد (حسینی، آزاد فلاح، رسول‌زاده و عشایری، ۱۳۹۱).

روان‌درمانی‌های شناختی در خیانت زناشویی به درمان علائم اضطرابی (گوردن، باکوم و اشنایدر^۴، ۲۰۰۵)، کاهش افسردگی و افزایش صمیمیت زناشویی (اتکینس، لو، مارین، کلان و هالوج^۵، ۲۰۱۰) کمک می‌نماید. یکی از درمان‌های موج سوم، درمان مبتنی بر شفقت خود است. این مداخله اشاره می‌کند که افکار، تصاویر و رفتارهای تسکین‌بخش بیرونی باید درونی شوند و در این صورت ذهن انسان همان‌گونه که نسبت به عوامل بیرونی واکنش نشان می‌دهد در مواجهه با درون خود آرام می‌شود (وین^۶، ۲۰۱۴). شفقت خود یک سازه مهم در تعدیل واکنش افراد به موقعیت‌های ناراحت‌کننده است (لیری و همکاران، ۲۰۰۷) لذا برای افزایش تنظیم هیجان‌ها و کاهش احساس تنهایی در زنان

خیانت زناشویی^۱ به‌عنوان تخطی از توافق جنسی بین دو زوج ازدواج کرده تعریف می‌شود (هرتلین، وچلر و پیرسی^۲، ۲۰۰۵). خیانت زناشویی همسر، یکی از مسائلی است که تعارض‌های زناشویی و طلاق را در بسیاری از زنان افزایش می‌دهد (مارین، کریستنسن و اتکینز^۳، ۲۰۱۴).

در جامعه ایرانی به دلیل مسائل فرهنگی، خیانت مرد، موجب این نمی‌شود که زن خواهان طلاق باشد. اغلب آنچه زنان خواهان آن هستند، فرار از درد و رنج حاصل از خیانت زناشویی همسر است. بنابراین به نظر می‌رسد روان‌درمانی، زمینه‌ای را فراهم می‌کند که افراد به تخلیه هیجان‌ها و احساسات منفی پردازند و زخم‌های گذشته را التیام بخشند. زنان آسیب‌دیده می‌توانند در فرآیند درمان، مهارت‌های لازم برای برخورد سازنده با آسیب وارده را فراگیرند (لیکر و کارلوزی^۴، ۲۰۱۴). بنابراین پس از افشای خیانت، حل‌وفصل کردن، کنترل و درمان واکنش‌های پس‌آسیبی، تنظیم هیجان و کاهش احساس تنهایی در همسر آسیب‌دیده می‌تواند از زمینه‌های مداخله زوج درمان‌گران در خیانت زناشویی باشد (نمت، بنومی و لی^۵، ۲۰۰۸).

احساس تنهایی، نوعی هیجان منفی است که از نارسایی و ضعف در روابط بین فردی به وجود می‌آید و در نتیجه آن فرد احساس غمگینی، پوچی و بی‌تعلقی می‌کند (آشر و پاکویت^۶، ۲۰۰۳). پژوهش‌ها حاکی از آن است که مدت زمانی که فرد در تنهایی به سر می‌برد، تعیین‌کننده اساسی در میزان احساس تنهایی نیست، بلکه تهدید جدایی، کیفیت ارتباطی با نزدیکان، در احساس تنهایی نقش مهم دارد (هومبرادوز، مارتین و جاسسیتو^۷، ۲۰۱۳).

طرد ناشی از همسر بی‌وفا، منجر به احساس بی‌کفایتی و عدم جذابیت در زنان آسیب‌دیده می‌شود و این خود منجر به احساس بی‌ارزشی در این زنان شده و به دنبال آن ارتباط با همسر و دیگران کاهش می‌یابد (داناوان و امرس-سامر^۸، ۲۰۱۲). از طرف دیگر زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی،

1. Infidelity
3. Marin, Christensen David, Atkins
5. Nemeth, Bonomi, Lee
7. Hombres, Garcia-Martín, Jacinto
9. Rokach, Philibert-Lignièrès
11. Vims & Pina
13. Atkins, Marin, Lo, Klann, & Hahlweg

2. Hertlein, Wetchler, & Piercy
4. Leeker, Carlozzi
6. Asher & Paquette
8. Donovan & Emmers-Sommer
10. Snyder, Balderrama, Fissette
12. Gordon, Baucom, Synder
14. Vein

دیمینوف^{۱۳}، (۲۰۱۳) بر نشخوار فکری و تاب‌آوری زنان پیلید^{۱۴} (۲۰۱۴) مؤثر است. این مداخله تاکنون برای کاهش مشکلات زنان آسیب‌دیده به کار برده نشده است. این آموزش و بررسی تأثیر آن بر زندگی زناشویی به این دلیل مهم است که زنان آسیب‌دیده با فراگیری شفقت خود، تعارضات بین شخصی خود را با در نظر گرفتن نیازهای خود و دیگران حل می‌کنند و در آن فرد یاد می‌گیرد با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی، به همسر خود نزدیک شود. بنابراین در پژوهش فرضیه‌های ذیل مطرح می‌شود:

فرضیه اول: آموزش شفقت خود بر احساس تنهایی زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی اثربخش است.
فرضیه دوم: آموزش شفقت خود بر تنظیم هیجانی زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی اثربخش است.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: روش این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل با پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری پژوهش عبارت از کلیه زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی مراجعه‌کننده به دو مرکز مشاوره در شهر اهواز بود. نمونه این پژوهش شامل ۲۰ زن متأهل جوان مورد خیانت قرار گرفته و مراجعه‌کننده به دو مرکز مشاوره (مراکز به صورت در دسترس انتخاب شده بودند) بود که شیوه انتخاب نمونه بر اساس میزان تمایل آن‌ها به شرکت در این پژوهش و کسب نمره پایین‌تر از نقطه برش احساس تنهایی (نمره بالاتر از ۱۵۰) و تنظیم هیجانی (نمره پایین‌تر از ۸۰) بود. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل متأهل بودن، زن بودن و عدم رخداد تیدگی‌زا مانند طلاق و مرگ در شش ماه گذشته و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل عدم تمایل به همکاری، امضا نکردن رضایت‌نامه بود. سپس از میان نمونه پژوهش به‌طور تصادفی ۱۰ زن در گروه کنترل و ۱۰ زن در گروه آزمایش گماشته شدند. پس از یک ماه‌ونیم یک آزمون پیگیری نیز گرفته شد. شرکت‌کنندگان شامل ۲۰ زن متأهل شهر اهواز با میانگین سنی 27 ± 11 سال بود که ۸

آسیب‌دیده از خیانت زناشویی می‌توان از رویکرد نوین آموزش شفقت خود، استفاده نمود (بنت و گلمن^۱، ۲۰۰۱).

نف (۲۰۰۳) شفقت خود را به‌عنوان سازهایی مؤلفه‌ایی شامل مهربانی با خود^۲ در مقابل قضاوت کردن خود^۳، اشتراک انسانی^۴ در مقابل انزوا^۵ و بهوش‌یاری^۶ در مقابل همانندسازی افراطی^۷ تعریف کرده است. ترکیب این مؤلفه‌ها مشخصه هر فردی است که به خود شفقت می‌ورزد. در آموزش شفقت خود، درک خود به‌جای قضاوت خود و نوعی حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است. نتایج پژوهش‌ها حاکی از این است که مهربانی با خود، اشتراک انسانی و بهوش‌یاری با احساس تنهایی رابطه معکوس دارد. از طرف دیگر قضاوت خود، انزوا و همانندسازی افراطی، با احساس تنهایی رابطه مثبت دارد و شفقت خود اثر مستقیم بر احساس تنهایی دارد (آکین^۸، ۲۰۱۰). پژوهش رضایی (۱۳۹۳) نشان داد که آموزش شفقت خود بر میزان گذشت، احساس تنهایی و کیفیت زندگی زنان متأهل مؤثر است.

داشتن شفقت خود 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 (نف^۹، ۲۰۱۳). زمانی که خود با این باور که انتقاد خود می‌تواند فرد را وادار به تغییر و پیشرفت کند، به خاطر اشتباهات 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^{۱۰}، ۲۰۱۴).

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مداخله مبتنی بر شفقت خود بر افزایش گذشت، انعطاف‌پذیری و رضایت زناشویی افراد متأهل (مورین و همکاران، ۲۰۱۵)، بر کاهش باورهای غیرمنطقی، خودگسستگی و نارضایتی زوجین متقاضی طلاق دنیس و برکر^{۱۱} (۲۰۱۵)، تاب‌آوری و تنظیم شناختی هیجانی زنان متأهل (دانسون^{۱۲}، ۲۰۱۵ و راهدار و عطاری، ۱۳۹۲ و

1. Bent & Golman
3. self-judgment
5. isolation
7. over-identification
9. Neff
11. Denis & Beker
13. Deminof

2. self-kindness
4. common humanity
6. mindfulness
8. Akın
10. Hen
12. Danson
14. Pilfid

۱۳۸۷). در این پژوهش آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۳ به دست آمد. دو نمونه از سؤالات این پرسشنامه به این صورت است: "چقدر پیش آمده که احساس کنید هم‌صحبتی ندارید." "چقدر پیش آمده که احساس کنید دیگر به هیچ‌کس نزدیک نیستید."

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

پس از اجرای پیش‌آزمون در دو گروه، برنامه جلسات آموزش شفقت خود در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هر هفته ۲ روز برای گروه آزمایش اجرا شد و هیچ‌گونه مداخله‌ای بر روی گروه کنترل انجام نشد. جلسات بر اساس درمان مبتنی بر شفقت خود گیلبرت (۲۰۰۹) و به نقل از سایبی‌نیا (۱۳۹۳) برگزار شد. پس از پایان جلسات، پس‌آزمون و یک ماه بعد از اتمام آموزش‌ها، پس از یک ماه، آزمون پیگیری بر روی هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS19 و آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری و یک متغیری تجزیه و تحلیل شدند. جلسات آموزش شفقت خود به صورت جدول ۱ انجام شدند.

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش به صورت میانگین، انحراف استاندارد و تعداد آزمودنی‌های نمونه برای متغیر پژوهش و یافته‌های استنباطی است که در ادامه در جداول ۱ تا ۵ ارائه شده است. قبل از تحلیل کوواریانس، جهت بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها و نرمال بودن توزیع نمرات آزمون لوین و آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای گروه‌ها در هر دو متغیر انجام شد.

یکی از مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری، آزمون همگونی واریانس‌های لوین است. بر این اساس آزمون لوین محاسبه شده در مورد هیچ‌یک از متغیرهای مورد بررسی از لحاظ آماری معنی‌دار نبود (احساس تنهایی $(F(1, 18) = 1/04, P = 0/47 > 0/05)$ و تنظیم هیجانی $(F(1, 18) = 1/54, P = 0/66 > 0/05)$) بنابراین مفروضه همگونی واریانس‌ها نیز رد نشد.

برای تعیین توزیع جامعه (نرمال بودن داده‌ها) از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده شد $(p > 0/05)$ که نشان‌دهنده نرمال بودن توزیع جامعه است. با توجه به

نفر شاغل و ۱۲ زن خانه‌دار، ۶ نفر با مدت ازدواج زیر ۵ سال و ۱۴ نفر با مدت ازدواج ۵ سال به بالا و تحصیلات آن‌ها ۵ نفر دیپلم و پایین‌تر، ۱۱ نفر کارشناسی و ۴ نفر کارشناسی ارشد بودند. به همه شرکت‌کنندگان تضمین داده شد که کلیه اطلاعات شخصی آن‌ها محرمانه باقی بماند.

ابزار سنجش

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی (CERQ)^۱: این پرسشنامه توسط گارنفسکی، کارایج و اسپینون^۲، (۲۰۰۲) تهیه شد. این مقیاس یک ابزار خود گزارشی است که ۳۶ گویه دارد. دامنه نمرات مقیاس از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) است. هر زیر مقیاس شامل ۴ گویه است و از جمع زیرمقیاس‌ها نمره کل حاصل می‌شود (گارنفسکی و کارایج و اسپینون، ۲۰۰۶؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۸). حسنی، آزاد فلاح، رسول‌زاده و عشایری، (۱۳۹۱) پایایی پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آوردند. در پژوهش ملک محمدی (۱۳۹۲) نیز ضریب پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که برای کل تنظیم شناختی هیجانی ۰/۷۴ به دست آمد. در این پژوهش پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد. دو نمونه از سؤالات این پرسشنامه به این صورت است: "من هیجانانگیز را آشفته و خارج از کنترل تجربه می‌کنم و من در معنی بخشیدن به احساساتم، مشکل دارم."

مقیاس احساس تنهایی: این مقیاس توسط دهشیری، برجعلی، شیخی و حبیبی، (۱۳۸۷) ساخته شد که شامل ۳۸ سؤال با مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای خیلی زیاد تا خیلی کم است. ضریب اعتبار مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب برابر با ۰/۹۱ و ۰/۸۳ گزارش شد. همچنین ضریب روایی همگرایی مقیاس از طریق همبستگی با مقیاس احساس تنهایی UCLA و پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۶ و ۰/۵۶ بود. روایی سازه مقیاس نیز از طریق تحلیل عاملی نشان داد که فرم نهایی مقیاس از سه عامل تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده، تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان و نشانه‌های عاطفی تنهایی تشکیل شده است. ضریب اعتبار بازآزمایی برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۴ گزارش شده است (دهشیری، برجعلی، شیخی و حبیبی،

دو تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در ادامه ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/93$ است. به عبارت دیگر، ۹۵ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون احساس تنهایی و تنظیم هیجانی زنان مربوط به تأثیر آموزش شفقت خود است. توان آماری برابر با ۱ است که نشان‌دهنده کفایت حجم نمونه است.

برقراری مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری، استفاده از این آزمون مجاز خواهد بود. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد که با کنترل پیش‌آزمون، سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بین زنان گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (احساس تنهایی و تنظیم هیجانی) تفاوت معناداری وجود دارد ($F=165/32$ و $p<0/001$). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد،

جدول ۱. جلسات درمان مبتنی بر شفقت خود گیلبرت (۲۰۰۹) (به نقل از سایه‌نیا، ۱۳۹۳)

جلسات	شرح اهداف
جلسه اول	اجرای پیش‌آزمون، منطبق درمان مبتنی بر شفقت و تفهیم شفقت و شفقت به خود
جلسه دوم	از زنان آسیب‌دیده خواسته می‌شود که سعی کنند نحوه تفکر و رفتار خود را نسبت به خودشان شناسایی کنند
جلسه سوم	استفاده از مهارت تصویرپردازی شفقت‌گونه و استفاده از تکنیک تنفس تسکین بخش
جلسه چهارم	استفاده از فن بهوش یاری برای زنان آسیب‌دیده و نحوه ابراز احساس تنهایی برای زنان
جلسه پنجم	در این جلسه تکنیک نوشتن نامه شفقت روزانه و ارتقا شفقت خود به وسیله 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 تکنیک آرام‌سازی
جلسه هشتم	جمع‌بندی جلسات، ارائه پیشنهادها نهایی و تمرین و نهایتاً اجرای پس‌آزمون و قرار زمانی مشخص برای اجرای آزمون پیگیری.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس آنکوا بر روی میانگین نمره پس‌آزمون احساس تنهایی و تنظیم هیجانی گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	p	اندازه اثر	توان آماری
احساس تنهایی	۱۶۹۳۵/۵۸	۱	۱۶۹۳۵/۵۸	۶۹/۵۸	۰/۰۰۱	۰/۸۴	۱
تنظیم هیجانی	۲۵۸۹۱/۹۳	۱	۲۵۸۹۱/۹۳	۲۷۴/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۹۳	۱

همچنین با کنترل پیش‌آزمون بین زنان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ تنظیم هیجانی ($p<0/001$) و احساس تنهایی ($F=69/58$ و $p<0/001$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش شفقت خود با توجه به میانگین تنظیم هیجانی در زنان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش تنظیم هیجانی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/93$ است. به عبارت دیگر، ۹۳ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون تنظیم هیجانی مربوط به تأثیر آموزش شفقت خود است. بنابراین فرضیه دوم نیز تأیید می‌گردد.

همان‌طوری که در جدول ۲ مشخص است، با کنترل پیش‌آزمون بین زنان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ احساس تنهایی ($F=69/58$ و $p<0/001$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش شفقت خود با توجه به میانگین احساس تنهایی زنان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب کاهش احساس تنهایی زنان گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/84$ است. به عبارت دیگر، ۸۴ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون احساس تنهایی زنان مربوط به تأثیر آموزش شفقت خود است. بنابراین فرضیه اول تأیید می‌گردد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس آنکوا بر روی میانگین نمره پیگیری احساس تنهایی و تنظیم هیجانی گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پس‌آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	p	اندازه اثر	توان آماری
احساس تنهایی	۱۵۷۳۵/۷۶	۱	۱۵۷۳۵/۷۶	۶۸/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۸۹	۱
تنظیم هیجانی	۲۳۴۱۱/۹۳	۱	۲۳۴۱۱/۹۳	۴۵/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۹۲	۱

می‌کنند. در این پژوهش نیز به زنان آموزش داده شد تا در هنگام تجربه شکست و ناتوانی ناشی از خیانت زناشویی، با همسر خود ارتباط بیشتری برقرار نمایند. همچنین آموزش خودشفقت‌ورزی در زنان از یک‌سو توانست پریشانی ناشی از تجارب منفی و احساساتی که خود را تهدید می‌کند، تعدیل نمایند و از سوی دیگر باعث شد که زنان ماهیت ناراحتی احساس تنهایی خود را بیشتر بشناسند و دادن پاسخ مثبت، لبخندزدن، همدلی و صمیمیت را قوت بخشند و در نتیجه موجب کاهش احساس تنهایی در آنها شود.

از طرف دیگر آموزش شفقت خود با توجه به اشتیاق مهربانی با خود، درک خود به جای 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 این‌باره فداکاری و سرمایه‌گذاری کنند و بین اهداف شخصی، سعادت و شادکامی شریک خود رابطه برقرار کنند. در نتیجه مسبب جذابیت، رفتار شایسته و زمینه‌سازی اعتماد مجدد در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی شود. بنابراین ترغیب به شفقت خود می‌تواند به افراد کمک کند تا با تمایلات مخرب خود انتقادی مقابله کنند و ارتباطات بین فردی با دیگران را تشخیص دهند و با آرامش و متانت بیشتری با هیجان‌های خود کنار بیایند (نف، ۲۰۰۳). در نهایت می‌توان گفت آموزش شفقت خود به دلیل اینکه احساس بریدن و دوری از دیگران و یا انزوا در خلال دوره‌های ناراحتی ناشی از خیانت همسر را برش می‌دهد، به کاهش احساس تنهایی در زنان کمک نمود و باعث کاهش میزان احساس تنهایی در زنان شد.

با توجه به نتایج مشخص شد، با کنترل پیش‌آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ تنظیم هیجانی

در دوره پیگیری بین زنان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ احساس تنهایی ($F=۶۸/۳۶$ و $p<۰/۰۰۱$) و تنظیم هیجانی ($F=۴۵/۲۹$ و $p<۰/۰۰۱$) تفاوت معناداری وجود داشت. به عبارت دیگر، آموزش شفقت خود با توجه به میانگین احساس تنهایی و تنظیم هیجانی زنان در مرحله پیگیری (یک ماهه) نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب تداوم افزایش احساس تنهایی، تنظیم هیجانی زنان گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر برای احساس تنهایی برابر با ۰/۸۹ و برای تنظیم هیجانی ۰/۹۲ است، یعنی ۸۹ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پیگیری احساس تنهایی، ۹۲ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پیگیری تنظیم هیجانی مربوط به تأثیر آموزش شفقت خود است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر شفقت خود بر احساس تنهایی و تنظیم هیجانی در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خانواده شهر اهواز بود. تحلیل نتایج نشان داد که با کنترل پیش‌آزمون بین زنان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ احساس تنهایی تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش شفقت خود موجب کاهش احساس تنهایی زنان گروه آزمایش شد و نتایج پس از یک ماه نیز دوام داشت. بنابراین فرضیه اول تأیید می‌گردد.

نتیجه به دست آمده با پژوهش مشابه رضایی (۱۳۹۳)، همسو است. در تبیین نتیجه پژوهش می‌توان اظهار نمود که آموزش شفقت خود سبب گسترش مهربانی، درک خود و پرهیز از انتقاد و قضاوت‌های ناگوار نسبت به خود، مهربانی و عدم قضاوت همسر می‌شود و موجب می‌شود. از آنجایی که افراد متأهل در رویدادهای استرس‌زای زندگی با کمک افزایش ارتباط و احساس تعلق با همسر، با مشکلات مقابله

زنان تعادل هیجانی بیشتری را تجربه کنند. بنابراین آموزش شفقت خود در زنان می‌تواند موجب انسجام هیجانی، تطبیق رفتارهای سازشی جدید و ارزیابی هیجان‌های مثبت و منفی شود و در کل نظم هیجانی را افزایش دهد.

به دلیل حساس و محرمانه بودن مسئله خیانت زناشویی در خانواده‌ها، زنان کمی مایل به شرکت در این پژوهش بودند، لذا تعداد کم نمونه از محدودیت‌های این پژوهش بود. از آنجا که پژوهش بر روی نمونه شهر اهواز صورت گرفته است، در تعمیم نتایج به نمونه دیگر باید احتیاط شود. در انتها پیشنهاد می‌گردد مراکز مشاوره و خانواده به اثربخشی آموزش شفقت خود به دلیل اثرات مثبت بر مدیریت هیجان‌ها در زنان به‌ویژه زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی توجه ویژه‌ای نمایند و اثر این مداخله بر دیگر مشکلات زندگی زناشویی مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

احمدی، ن. (۱۳۹۲). رابطه تنظیم هیجانی با تعارضات زناشویی در زوجین دانشجو. پایان‌نامه کارشناسی. دانشگاه آزاد اسلامی اهواز. بشارت، م. ع. (۱۳۸۹). رابطه سرسختی و احساس تنهایی با شادی زنان. *پژوهش در خانواده*، ۳(۵)، ۲۱-۳۴.

حسنی، ج، آزاد فلاح، پ، رسول‌زاده، ک و عشایری، ح. (۱۳۹۱). بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی بر ابعاد روان‌نژندی و برون‌گرایی. *فصلنامه تازه‌های روان‌شناختی*، ۱۰(۴)، ۱۳-۱۰

دهشیری، غ، برجعلی، آ، شیخی، م، حبیبی، م. (۱۳۷۸). ساخت و اعتباریابی مقیاس احساس تنهایی در بین دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *مجله روان‌شناسی*، ۱۲(۳)، ۲۹۶-۲۸۲.

راهدار، ن و عطاری، ش. (۱۳۹۲). اثربخشی شفقت خود بر تنظیم هیجانی و تاب‌آوری در زوجین. *مجله سلامت*. سال ۷(۳)، ۴۲-۵۷.

رضایی، م. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش شفقت خود بر میزان گذشت، احساس تنهایی و کیفیت زندگی افراد متأهل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز.

سایینی، م. (۱۳۹۳). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت خود بر همدلی و رضایت زناشویی در زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده.

تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش شفقت خود با توجه به میانگین تنظیم هیجانی در زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش تنظیم هیجانی گروه آزمایش شد. نتایج دوره پیگیری نشان داد که آموزش شفقت خود بر افزایش تنظیم هیجانی زوجین پایدار است.

نتیجه فرضیه دوم با پژوهش‌های راهدار و عطاری (۱۳۹۲)، دانسون (۲۰۱۵)، پلفید (۲۰۱۴)، دیمینوف (۲۰۱۳) و دنیس و برکر (۲۰۱۵) که نتیجه گرفتند آموزش شفقت باعث افزایش تنظیم هیجانی می‌گردد، همسویی دارد.

در تبیین فرضیه دوم پژوهش باید اذعان داشت که تنظیم هیجانی باعث می‌گردد افراد احساسات منفی و مثبت را تعدیل کنند و موقعیت را بهتر درک نمایند و یاد بگیرند چگونه هیجان‌های خود را مدیریت کنند و این سازمان‌دهی ظرفیت روانی، ذهنی و رضایت از زندگی افراد را ارتقاء می‌دهد (وایزنگر، ۲۰۰۰). آموزش شفقت خود در زنان سبب گردید زنان با مشکلات و غلبه بر آن‌ها و شناسایی شایستگی‌های فردی در رویارویی با موقعیت‌ها، با تمرکز مثبت و برنامه‌ریزی منظم و ارزیابی شرایط، فرایندهای ذهنی، انگیزشی و پذیرش خود، به خود اجازه دهند تا احساساتشان مناسب بیرون ریخته شود و سطح سلامت و انسجام هیجانی خود را حفظ نمایند. نف (۲۰۰۳) بیان داشت که هشیاری، قرار دادن افکار و احساسات در حالت تعادل و پرهیز از همانندسازی و تخلیه افراطی، خودتنظیمی در ابعاد مختلف را موجب می‌شود. آموزش شفقت خود در زنان سبب رشد هوشمندانه و توانایی به تعویق انداختن احساسات ناخوشایند، توانایی درگیر شدن یا گریز از یک هیجان منفی به صورت مناسب، توانایی کنترل عاقلانه هیجان‌ها شد و با تعدیل هیجان‌های منفی، افزایش هیجان‌های خوشایند سبب تنظیم هیجان‌های زنان شد. تلاش برای آگاهی از هیجان‌ها و توسعه چشم‌انداز شخصی از هیجان‌ها با خودآگاهی و ذهن آگاهی را افزایش می‌دهد سبب می‌شود تا زنان خودآگاهی بیشتری را به دست آورند و بر خود کنترل مناسب‌تری داشته باشند و احساس ناامیدکنندگی، افکار خود سرزنشگری و احساسات ناخوشایند کمتری داشته باشند و با تنظیم هیجان‌ها موجب می‌شود تا وضعیت زنان منطبق با محیط شود و فرد را در مقابل مسائل کارآمد نماید و سبب شد تا

- Atkin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), 702-718
- Asher, S. R., & Paquette, J. A., (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75-78.

- Atkins, D. C., Marin, R. A., Lo, T. Y., Klann, N., & Hahlweg, K. (2010). Outcomes of couples with infidelity in a community-based sample of couple therapy. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 212–216. doi:10.1037/a0018789.
- Bent, S. & Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Damson, 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(5), 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(4), 487-495.
- Donovan S, Emmers-Sommer T. (2012). Attachment style and gender as predictors of communicative responses to infidelity. *Marr Fam Rev*; 48(2), 125-49.
- 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*. 118-150. Hove: Brenner-Routledge.
- Granefski N, Kraaij V, Spinhoven P. (2002). Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. Leiderorp: Datec.
- Gordon, K., Baucom, D., & Synder, D. (2005). Treating couples recovering from infidelity. *Journal of Clinical Psychology*, 61(11), 1393-1405.
- Hertlein, K., Wetchler, J., & Piercy, F. (2005). Infidelity: An overview. *Handbook of the clinical treatment of infidelity* (pp. 5-16). New York, NY: The Haworth Press.
- Hin, Y. (2014). Self-compassion, achievement goals and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Hombrados-Mendieta I, García-Martín MA, Gómez-Jacinto L. (2013). The relationship between social support, loneliness, and subjective well-being in a Spanish sample from a multidimensional perspective. *Soc Indicators Res*; 114(3), 1013-34
- 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.
- Leeker O, Carlozzi A. (2014). Effects of sex, sexual orientation, infidelity expectations, and love on distress related to emotional and sexual infidelity. *J Marital Fam Ther*, 40(1), 68-91
- Marin, A. Christensen, C. Atkins, B. (2014). Infidelity and Behavioral Couple Therapy: Relationship Outcomes Over 5 Years Following Therapy Couple and Family Psychology. *Research and Practice American Psychological Association*, 3(1), 1–12
- 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(4), 85-102.
- Neff, K. (2013). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*. 3, 54-67. partner violence. *J Wom Health*; 21(9): 942-9.
- Pilfid, H. (2014)
- Nemeth JM, Bonomi AE, Lee MA, Ludwin JM. (2013). Sexual infidelity as trigger for intimate. The efficacy of self-compassion on obsessive rumination, depression and resilience. *Journal of Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15(2), 155- 167.
- Rokach, A. and Philibert-Lignières, G. (2015). Intimacy, Loneliness & Infidelity. *The Open Psychology Journal*, 8(2), 71-77.
- Snyder DK, Balderrama-Durbin C, Fissette CL. (2012). Treating infidelity and comorbid depression: a case study involving military deployment. *CFP*, 1(3): 213-25.
- Veen, R. (2014). *The effect of self-compassion on the happiness, resiliency and marital satisfaction of marital*. New York: Redial publishing company.
- Vimz, B., & Pina, W. (2010). The assessment of emotion regulation improving construct. *validity in online do I, 10, 1007, S. 10862-010-9178-5*.