

مداخله‌ای در تحریف‌های شناختی و خودانتقادی دختران بازمانده از ازدواج: اثربخشی و کارآمدی آموزش مهارت‌های ذهن مشق

The intervention on cognitive distortion and self-critical of the unmarried girls: The effectiveness of efficiency of the training of compassionate mind skills

Mohammad Mehdi Sohrabi Fard

محمد مهدی سهرابی فرد*

Azar Samadi Fard

آذر صمدمی فرد**

Sajjad Naseri Nia

سجاد ناصری نیا***

Farzaneh Rashidi

فرزانه رشیدی****

چکیده

abstract

The training of compassionate mind was designed corresponding to the structure of cognitive behavioral therapy and historical trend of this therapeutic model roots in lack of improvement of negative affection in cognitive behavioral therapy. Therefore the current study was administered aimed to intervention in cognitive distortion and self-critical of unmarried girls: effectiveness and efficiency of the training of compassionate mind skills. In this study the semi-experimental method was used. The design of semi-experimental of current research was pretest-posttest test with a control group. The statistical population of this study was all unmarried girls in Khorramabad city that after 35 years old have not married for their own reasons. The study sample consisted of 30 persons with 35 years old girls of Khorramabad city who were selected by purposeful sampling method and were assigned randomly to two groups of compassionate mind training (15 subjects) and control group (15 subjects). Both groups completed the Hamamchi et al. (2000) questionnaire of interpersonal cognitive distortion and the Thompson and Zorof (2004) scale for self-critical levels. The experimental group received the 10 sessions of compassionate mind skills once a week and 1.5 hours each session. The results of the multivariate covariance analysis (MANCOVA) indicated that the training of compassionate mind skills is effective in reducing the interpersonal cognitive distortion and self-critical of unmarried girls ($p \leq 0.001$). Based on the findings, the group training focused on compassionate mind can be applied as a modern intervention method in reducing of emotional problem of unmarried

آموزش ذهن مشق مطابق با ساختار درمان‌های شناختی- رفتاری طراحی شد و سیر تاریخی این مدل درمانی در عدم بهبود هیجان‌های منفی در درمان شناختی رفتاری ریشه دارد؛ بنابراین این پژوهش با هدف مداخله‌ای در تحریف‌های شناختی و خودانتقادی دختران بازمانده از ازدواج: اثربخشی و کارآمدی آموزش مهارت‌های ذهن مشق انجام گرفت. در این مطالعه از روش بروهشی شبه آزمایشی استفاده شد. طرح شبه آزمایشی پژوهش حاضر پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را همه دختران بازمانده از ازدواج شهرستان خرم‌آباد که پس از سن ۳۵ سالگی به دلایل خودخواسته موفق به ازدواج نشده‌اند تشکیل می‌دهند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از دختران ۳۵ ساله شهرستان خرم‌آباد بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آموزش مهارت‌های شفقت‌ورزی (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) گمارش شدند. هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به پرسشنامه‌های تحریف‌های شناختی میان فردی حمام چی و زروف همکاران (۲۰۰۴) و مقیاس سطوح خودانتقادی تامسون و زروف (۲۰۰۴) پاسخ دادند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه آموزش مهارت‌های ذهن مشق را به صورت هفتگاهی یکباره به مدت ۱/۵ ساعت دریافت کردند. نتایج برآمده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که آموزش مهارت‌های ذهن مشق بر کاهش تحریف‌های شناختی میان فردی و خودانتقادی دختران بازمانده از ازدواج مؤثر است ($P \leq 0.001$). بر پایه یافته‌ها، آموزش گروهی متمرکز بر ذهن مشق می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای نوین در کاهش مشکلات هیجانی دختران بازمانده از ازدواج به کار رود.

Key words: training focused on compassionate mind, cognitive distortion, self-critical and unmarried girls

واژگان کلیدی: آموزش مبتنی بر ذهن مشق، تحریف‌های شناختی، خودانتقادی، دختران بازمانده از ازدواج.

*. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد خوارسگان، خوارسگان، ایران.

**. نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید چمران، اهواز ایران.

***. کارشناسی ارشد دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

****. کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران، اهواز ایران.

مقدمه

ازدواج و تشکیل خانواده به عنوان قدیمی‌ترین نهادهای زندگی بشر از دیرباز مورد توجه متکرین علوم اجتماعی، علوم اخلاقی، علمای مذهبی و سایر دانشمندان بوده است و به عنوان یک واحد تولیدی دیده می‌شود (کودو^۱، ۲۰۱۵)؛ اما در دهه‌های اخیر به علت پیچیدگی‌های امور مربوط به ازدواج، دامنه مسائل مربوط به آن به قلمروهای علوم دیگری همچون علم اقتصاد، جمیعت‌شناسی و علم سیاست نیز کشیده شده است (کاظمی پور، ۱۳۸۸). ازدواج عامل تشکیل خانواده و تکثیر و بقای نسل انسان است (نقیبی و حمیدی، ۱۳۹۴) که بر عواملی مانند مرگ و میر، مشکلات سلامتی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی و امید به زندگی بالاتر و ... تأثیرگذار است (وان دن برگ و گاپتا، ۲۰۱۵). سن ازدواج یکی از شاخص‌های مهم برای ارزیابی سلامت و بهداشت جسمی و روانی افراد یک جامعه محسوب می‌شود (مورایاما^۲، ۲۰۰۱)؛ و در کشورهای مختلف حتی جهت تغییر سن ازدواج نیز بودجه‌های متفاوتی در نظر گرفته شده است (بهاتیا و تامب^۳، ۲۰۱۴). در این راستا جوامع انسانی طی دو قرن اخیر شاهد، تغییرات اساسی در سن ازدواج بوده‌اند و روند شکل‌گیری خانواده در سراسر جهان طولانی و دارای تأخیر شده است (جبل و هینه^۴، ۲۰۱۶). این معضل مختص کشوری خاص نبوده و اکثر کشورها به تعویق افتادن تشکیل خانواده و تأخیر در سن ازدواج را تجربه کرده‌اند (لاوید^۵، ۲۰۰۵). این تغییرات نخست در کشورهای فرا صنعتی اتفاق افتاد و سپس در قرن ییستم به کشورهای در حال توسعه سرایت کرد (ون دپات و همکاران^۶، ۲۰۰۹). ایران همچون سایر کشورهای در حال توسعه در مرحله گذار از سنت به مدرنیته است که تغییرات اجتماعی و سیعی را در همه پدیده‌های اجتماعی از جمله ازدواج و همسرگزینی ایجاد کرده است. آمارهای موجود نشان می‌دهد که میانگین سن ازدواج با تحول عمده‌ای رویرو شده است (نقیبی و حمیدی، ۱۳۹۴). بر اساس جدیدترین آمار منتشرشده در ایران روند ازدواج در مدت ده سال اخیر سیر نزولی داشته است. همچنین آمارهای ثبت احوال کشور، طی سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۴

-
1. Kudo
 2. Van den Berg & Gupta
 3. Murayama
 4. Bhatia & Tambe
 5. Gebel & Heyne
 6. Lloyd
 7. Van de putte et al

کاهش ۲۳ درصدی را در ازدواج نشان می‌دهد. البته این وضعیت در سال‌های اخیر نگران کنده‌تر شده است. آخرین آمارهای جمعیتی در زمینه سهم ازدواج‌های بالای ۳۵ سال برای مردان و ازدواج‌های بالای ۳۰ سال برای زنان از ۱۰/۵ درصد در سال ۱۳۹۰، به ۱۱/۲ در سال ۱۳۹۱ افزایش یافته است و سهم ازدواج‌های بالای ۳۵ سال برای مردان نیز از ۸/۶ درصد در سال ۱۳۹۰، به ۸/۸ درصد در سال ۱۳۹۱ افزایش یافته است. این در حالی است که این رقم در سال ۱۳۸۴، برای ازدواج‌های بالای ۳۵ سال برای مردان ۶/۷ درصد و بالای ۳۰ سال برای زنان ۶/۳ درصد بوده است. از سوی دیگر رشد جمعیتی کشور در سرشماری سال ۱۳۹۰، به ۱/۲۹ درصد رسیده است. درحالی که این رشد در سال ۱۳۸۵ نزدیک به ۱/۶۲ درصد بوده است؛ بنابراین با توجه به آمارهای رسمی، هم سن ازدواج افزایش یافته و هم با کاهش رشد جمعیت مواجه شده‌ایم (سازمان ثبت احوال کشور، ۱۳۹۵). پاین^۱ (۲۰۱۲) در پژوهشی به شاخص‌های ازدواج دیرهنگام بر اساس نظریه وضعیت زناشویی پرداخت نتایج نشان داد که بیشترین شاخص‌های ازدواج دیرهنگام عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی هستند که از میان این ویژگی‌ها تحصیلات، نگرش فرد به ازدواج، جایگاه اجتماعی اقتصادی بالا و پایین، اعتیاد، صنعتی شدن، مدرنیته، تمدن گرایی، کاهش اعتماد و امنیت اجتماعی، مشکلات شخصیتی (به ویژه اختلال شخصیت وابسته)، مداخلات خانواده، تفاوت‌های فرهنگی، اختلاف سنی و تحصیلی، سابقه قضایی، میزان تغییر در معیارهای انتخاب همسر، افزایش میزان ازدواج موقت، انواع و میزان افزایش طلاق، تغییر در الگو و سبک زندگی (ایجاد علائق جدید، دوستان جدید و تعیین مسیرهای جدید ازدواج) و استانداردهای ازدواج شاخص‌های هستند که منجر به ازدواج دیرهنگام در افراد می‌شوند؛ بنابراین با توجه به آمارهای موجود و بالا رفتن سن ازدواج در دختران بالای ۳۰ سال خودانتقادی، خودسرزنشگری و تحریف‌های شناختی در روابط میان فردی به همراه عزت‌نفس خانوادگی و اجتماعی پایین سبک‌های اسنادی درونی و پایدار در خصوص روابط این دختران با توجه به مطالعات صورت گرفته در حیطه خانواده مسئله‌ای شد تا پژوهشگران با انجام مداخلات روان‌شناختی بتوانند سهمی از تحریف‌های شناختی و خودانتقادی دختران بازمانده بکاهند.

1. Payne

نتایج مطالعه گیلاندرز، سینکلر، مک لین و جاردین^۱ (۲۰۱۵) با بررسی شناخت‌های تحریف‌شده، همجوشی شناختی و اجتناب از ازدواج نشان داد که میان همجوشی شناختی و تحریف‌های شناختی و اجتناب از ازدواج و کیفیت زندگی دختران بازمانده از ازدواج رابطه وجود دارد. افراد دارای اختلال هیجانی به افکار غلط و غیرعقلانی می‌پردازند و این علت اصلی مشکلات آن‌هاست همچنین نتایج مطالعات نشان می‌دهند که تحریف‌های شناختی قوی‌ترین پیش‌بینی کننده افسردگی، وسوس فکری-عملی و اختلالات اضطرابی هستند (ریسکیند، رکتور و تیلور^۲، ۲۰۱۲). آن‌ها در افکارشان دچار تحریف‌هایی چون تعمیم افراطی، نتیجه‌گیری شتاب‌زده و شخصی‌سازی امور هستند و در این افکار منفی ردپای اسنادهای درونی پایدار و غیرقابل کنترل را می‌توان دید (باررا، سافرانسکی، راتکلیف، گارنات و نورتون^۳، ۲۰۱۵). محققان شناختی جریان آگاهی لحظه‌به‌لحظه ایده‌ها، باورها یا تصاویر را افکار خودآیند نامیده‌اند. درمانگران شناختی-رفتاری متوجه شده‌اند که معمولاً افراد به‌جای آن که درستی افکار خودآیند را بستگند، درستی آن‌ها را بر اساس ارزش ظاهری قبول می‌کنند. به نظر می‌رسد که فرض‌ها و معیارها، جنبه‌های زمینه‌ای وسیع‌تری از جهان‌بینی فرد را در بر می‌گیرند و در مدل شناختی بک، طرح‌واره به حساب می‌آیند (موفیت، برینک، ورث، نواکز و مهر^۴، ۲۰۱۲). با توجه به رویکرد شناختی-رفتاری، افکاری که به‌عنوان باورهای غیرمنطقی یا تحریف‌های شناختی در نظر گرفته می‌شوند به‌عنوان عوامل مهمی برای ظهور و تداوم رفتارهای ناکارآمد و اختلالات روانی به حساب می‌آیند (الیس^۵، ۲۰۰۵). سازه تحریف‌های شناختی، توسط آرون. تی. بک و آلبرت آلیس معرفی شده است و به‌طور کلی به‌عنوان استدلال‌های غلطی تعریف می‌شوند که نقش مهمی را در بروز بسیاری از اختلالات روانی ایفا می‌کنند، به‌طوری که بیشتر مواقع ما فکر می‌کنیم که قربانی محیط پیرامونمان هستیم و حوادث بیرونی باعث ناراحتی، افسردگی و مشکلات میان فردی ما می‌شود و راه حل رهایی از این روان‌رنجوری‌ها، حل و فصل تغییر این وقایع است، ولی شناخت درمانگران، معتقدند نوع تغییر و تفسیر غلط افراد از این اتفاقات بیرونی باعث هیجانات منفی آن‌ها می‌شود این تغییر و تفسیر

1. Gillanders, Sinclair, MacLean & Jardine

2. Riskind, Rector & Taylor

3. Barrera, Szafranski, Ratcliff, Garnaat & Norton

4. Moffitt, Brinkworth, Noakes & Mohr

5. Ellis

غلط خودکار و تحت عنوان «تحریف‌ها یا خطاهای شناختی» به ذهن خطور می‌کند (بك، ۱۹۷۶). به نظر بک^۱ (۱۹۷۹) علاوه بر افکار خودآیند و طرح‌واره‌ها، تحریف‌های شناختی یا خطاهای پردازش اطلاعات نیز در تبدیل شناختارها به منبع نگرانی و تضاد در زندگی افراد نقش دارند. این تحریف‌ها باعث بروز نقص بیشتر در انطباق و سازگاری فرد با موقعیت‌ها می‌گردد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که میان تحریف‌های شناختی و باورهای غیرمنطقی با اختلالات اضطراب و افسردگی رابطه وجود دارد (ایدلمن، تالبوت، لیورز، بیلانگرز، مورین و هاروی، ۲۰۱۶). نتایج مطالعه سلمان و همکاران^۲ (۲۰۱۵) نیز در پژوهش خود دریافتند که عواملی مانند عدم توجه والدین، نگرش منفی پدر و مادر در مورد آموزش دختران، بی‌سوادی پدر و مادر، عزت‌نفس پایین دختران و انتظارات غیرواقع‌بینانه و کمال‌گرایی (بی‌نقص بودن مردان) در ازدواج موجب عدم توفيق ازدواج دختران و درنتیجه تأخیر آن شده است.

نتایج نشان دادند که افراد دارای سطوح بالای خودانتقادی از نامیدی، احساس حقارت، بی‌کفایتی و تنهایی بالاتری برخوردارند که منجر به انزعجار و تنفر از خود می‌شود (گیلبرت، کلارک، همپل، مایلز و آبرونز^۳، ۲۰۰۴) بنابراین یکی از متغیرهای که با احساس تنهایی و انزواگرایی دختران بازمانده از ازدواج ارتباط دارد خودانتقادی^۴ است. بر اساس نظریه آسیب-پذیری شخصیتی بلات^۵ (۱۹۹۴، ۲۰۰۴): سه ویژگی شخصیتی شامل وابستگی^۶، خودانتقادی و کارآمدی^۷، فرد را برای ابتلاء به افسردگی آسیب‌پذیر می‌کند (بلات، ۱۹۹۴؛ به نقل از دینگر، بارات، زیمرمن، اسچنبرگ، رایت، رینر، زیلاچا-مانو و باربر^۸، ۲۰۱۵). در میان این متغیرها، خودانتقادی بیش از سایر متغیرها، نقش پیش‌بینی کنندگی درخصوص شدت افسردگی داشته است (لایتن، ساپ، بلات، مگانگ، جانسن، دی‌گراوی و گوروین^۹، ۲۰۰۷؛ دینگر و همکاران، ۲۰۱۵). خودانتقادی به عنوان گرایش فرد برای داشتن

1. Beck

2. Eidelman, Talbot, Ivers, Bélanger, Morin & Harvey

3. Suleiman et al

4. Gilbert, Clarke, Hempel, Miles & Irons

5. self- criticism

6. Blatt

7. dependence

8. self-efficacy

9. Dinger, Barrett, Zimmermann, Schauenburg, Wright, Renner, Zilcha-Mano & Barber

10. Luyten, Sabbe, Blatt, Meganck, Jansen, De Grave & Corveleyn

انتظارات بالا از خود و زیر سؤال بردن عملکرد خویش تعریف شده است (لانکوا، بودنرب و بن-زیونگ^۱، ۲۰۱۵). در تعریف دیگر خودانتقادی به عنوان داشتن انتظارات بالا از خود و تلاش برای پیشرفت، تعریف شده است. افراد خودانتقادگر هنگام روابط روشن داشتن با مانع در راه رسیدن به اهدافشان، آسیب‌پذیر می‌شوند (بلات، ۱۹۹۴؛ به نقل از دینگر و همکاران، ۲۰۱۵). خودانتقادی موجب می‌شود که فرد عملکرد خود را ناقص بداند و معیارهای غیرقابل دستیابی برای خود تعریف کند؛ به گونه‌ای که درنهايت به دوری کردن او از شبکه‌های اجتماعی منجر می‌شود (جیمز، ورپلانکن و ریمز^۲، ۲۰۱۵). کاسک و همکاران^۳ (۲۰۰۰) به نقل از لانکوا و همکاران، ۲۰۱۵ معتقدند که دونوع خودانتقادی در افراد وجود دارد؛ خودانتقادی مقایسه‌ای^۴ که به سبب مقایسه خود با دیگران متخاصم و برتری جو، ایجاد می‌شود و خودانتقادی درونی شده^۵ که به سبب مقایسه خود با انتظارات بسیار سطح بالا و غیر قابل دستیابی درونی ایجاد می‌شود. وجه مشترک هر دو نوع خودانتقادی آن است که فرد عملکرد خود را نادرست می‌داند. در تبیین رابطه بین خودانتقادی و افسردگی، می‌توان به ویژگی‌های افراد خودانتقادگر استناد کرد؛ افراد خودانتقادگر، به دلیل آرمانهای درونی و بیرونی بالایی که دارند؛ تلاشهای خود را ناچیز و ناقص می‌شمارند و بنابراین چرخه می‌یوب شکست -انتظار برای آن‌ها اتفاق می‌افتد که در نتیجه آن نامیدی و افسردگی پدیدار می‌گردد (کوپالا، سیلیف زاروف، راسل و موسکویتز^۶، ۲۰۱۴). این افراد مستعد تجربه‌ی افسردگی همراه با احساس حقارت، گناه بی‌ارزشی و شکست در مطابقت با معیارهای مورد انتظار هستند. بلات (۱۹۹۴؛ به نقل از اینز و کوکس^۷، ۱۹۹۹) خودانتقادی و وابستگی را دو ساختار شخصیتی معرفی کرد که در به وجود آمدن افسردگی موثر است. خودانتقادی با احساس بی‌ارزشی و گناه مشخص می‌شود. اشخاص خودمنتقد احساس می‌کنند که در زندگی خود شکست خورده‌اند. در مطالعه‌ای مشاهده شد که خودانتقادی، پیش‌بینی کننده‌ی قوی حالات افسردگی در میان زنان دانشجویی درگیر رابطه‌ی رمانیک است. زوروفر،

1. Iancua, Bodnerb & Ben-Zionc

2. James, Verplanken & Rimes

3. Cox et al

4. comparative self-criticism

5. internalizing self-criticism

6. Kopala-Sibley, Zuroff, Russell & Moskowitz

7. Enns & Cox

ایگر جا و مونگرین^۱ (۲۰۰۵) نشان دادند که خودانتقادی، پیش‌بینی کننده‌ی قوی حالات افسردگی در میان زنان دانشجو است. مونگرین و لیتر^۲ (۲۰۰۶) دریافتند که سطح بالای از خودانتقادی را دارند به خصوص در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند؛ بنابراین، به نظر می‌رسد که خودانتقادی به‌طور قوی با علایم افسردگی و تنها‌یی در ارتباط است (رجبی و عباسی، ۲۰۱۱).

امروزه روش‌های جدیدی در حوزه روانشناسی شناختی به کار گرفته شده است. از جمله آن‌ها می‌توان به درمان مبتنی بر ذهن مشق^۳ اشاره کرد. درمان مبتنی بر ذهن مشق، روشی برای کمک به افراد جهت گذر از رابطه سلطه‌گر تسلیم شده و گسترش ییشتريک رابطه محبت‌آمیز با خود است (گیلبرت و آیرونز، ۲۰۰۵). درحالی که درمان‌های شناختی به طرز خاصی تفکراتی را که موجب حمله به کارکردهای معیوب و منشأ آن‌ها می‌شود. این رویکرد در مدل تکاملی نظریه ذهنیت اجتماعی^۴ ریشه دارد (گیلبرت و آیرونز، ۲۰۰۵؛ برقی ایرانی، بگیان کوله‌مرز و بختی، ۱۳۹۵). خودشفقت‌ورزی و آموزش آن که به عنوان کیفیت مواجهشدن با رنج و آسیب خود و احساس کمک کردن کامل در جهت رفع مشکلات خود تعریف می‌شود (وارن، سومرس، ملیسا، گوتز، لاری، فراس و همکاران، ۲۰۱۲). خودشفقت-ورزی شامل مراقبت کردن و دلسوزی کردن نسبت به خود در مواجهه با سختی‌ها و یا نارسایی‌های ادراک شده است (نف، کرک پاتریک و رود، ۲۰۰۷). خودشفقت‌ورزی بالا با بهزیستی روان‌شناختی^۷ همراه است و از افراد در مقابل استرس حمایت می‌کند (نف و همکاران، ۲۰۰۷) و به معنای پذیرش احساسات آسیب‌پذیر، مراقبت و مهربانی نسبت به خود، نگرش غیرازیابانه نسبت به نارسایی‌ها و شکست‌های خویش و بازشناسی تجربیات فرد، تعریف می‌شود (راس، ۲۰۱۰). هدف از درمان توصیف شده، تسهیل تغییر عاطفی به‌منظور مراقبت‌ییشترا و حمایت از خود است که حمله به خود را تضعیف کرده، پذیرش خود را بیشتر

1. Zuroff, Igreja & Mongrain

2. Mongrain & Leather

3. Compassionate-Mind Training

4. Social mentality theory

5. Wren, Somers, Melissa, Goetz, Leary, Fras & et al

6. Neff, Kirkpatrick & Rude

7. psychological Well-being

8. Raes

و آشتفتگی عاطفی را کاهش می‌دهد؛ بنابراین فرد را قادر می‌سازد که بیشتر خود را تسکین داده و کترل کند (گیلبرت، ۲۰۰۵). اسمیت، نف، آلبرت و پیترز^۱ (۲۰۱۴) در پژوهشی با عنوان جلسه رنج بردن با مهربانی: اثر یک مداخله مختصر مبتنی بر شفقت برای دانشجویان زن در معرض طلاق دریافتند که آموزش درمان متمرکز بر شفقت به افزایش معنadar خوشبینی و خودکارآمدی و کاهش معنadar نشخوار فکری در دختران دانشجو در معرض طلاق می‌شود. کوسلي، مک‌گوی، ساسلو و ایپل^۲ (۲۰۱۰) دریافتند که شفقت برای دیگران می‌تواند ظرفیت دریافت حمایت اجتماعی را فراهم کند و منجر به پاسخ فیزیولوژیکی سازگارانه نسبت به استرس شود. نتایج این پژوهش نشان داد آموزش‌ها و تمرین‌هایی که با هدف افزایش مهارت‌های خودشفقتی صورت می‌گیرد، می‌توانند در بهبود اشکال مختلفی از آشتفتگی‌ها مؤثر است. برینان، امرلینگ و ولتون^۳ (۲۰۱۵) در پژوهشی به این نتیجه رسید که درمان مبتنی بر شفقت در کاهش خشم، تغیر و خودانتقادی تخریب گرایانه بیماران افسرده اثربخش است. الین و هالیتز^۴ (۲۰۱۶) در مطالعه‌ای دریافتند که آموزش شناختی مبتنی بر شفقت به خود دریافت کرده بودند، در مقایسه با همتایان خود امید، حرمت خود، سلامت روان و عواطف مثبت بیشتری را پس از پیگیری دو ماهه گزارش کردند. شریعتی، حمید، هاشمی، بشلیله و مرعشی (۱۳۹۵) در پژوهشی اثربخشی درمان مبتنی بر مهرورزی بر افسردگی و خودانتقادی دانشجویان دختر پرداختند نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد که درمان مبتنی بر مهرورزی بر کاهش افسردگی و خودانتقادی (درونسی و مقایسه‌ای) دانشجویان تأثیر دارد. این نتایج در دوره پیگیری نیز تداوم یافته بود. طاهر کرمی، حسینی و دشت بزرگی (۱۳۹۷) در مطالعه‌ای با عنوان اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر تاب آوری، خودگستگی، امیدواری و بهزیستی روان‌شناختی زنان در حال یائسگی شهر اهواز نشان دادند که درمان مبتنی بر شفقت منجر به بهبود تاب آوری، امیدواری و بهزیستی روان‌شناختی و کاهش خودگستگی زنان یائسه شده است.

با توجه به تازگی این روش آموزش مبتنی بر شفقت، اثربخشی آن به صورت مستقیم بر بهبود مشکلات هیجانی، خودانتقادی، شرم، اضطراب و افسردگی و اینکه تاکنون در هیچ

-
1. Smeets, Neff, Alberts & Peters
 2. Cosley, McCoy, Saslow & Epel
 3. Brennan, Emmerling & Whelton
 4. Elaine & Hollins

پژوهشی اثربخشی این روش آموزشی بر دختران بازمانده از ازدواج که از تنهایی، خودانتقادی و نشخوارگری بالایی برخوردار هستند مورد بررسی قرار نگرفته است؛ بنابراین، نظر به اثربخش بودن این درمان در کاهش مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی طبق یافته‌های پژوهش‌های ذکر شده، انتظار می‌رود آموزش مهارت‌های شفقت به خود بتواند در کاهش تحریف‌های شناختی و خودانتقادی دختران بازمانده از ازدواج نیز مؤثر باشد. لذا این پژوهش در صدد پاسخگویی به این سؤال بود که:

آیا آموزش مهارت‌های ذهن مشق بر تحریف‌های شناختی و خودانتقادی دختران بازمانده از ازدواج شهرستان خرم‌آباد اثربخش است؟

روش

این پژوهش از نوع هدف کاربردی و از نوع داده‌ها، یک پژوهش کمی است. طرح شبه آزمایشی پژوهش حاضر پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه^۱ شامل مراحل اجرایی زیر بود: ۱- انتخاب هدفمند از نمونه پژوهش، ۲- جایگزین کردن تصادفی آزمودنی‌ها؛^۳- اجرای پیش آزمون و جمع آوری داده‌ها؛^۴- اجرای متغیر مستقل روی گروه‌های آزمایشی و ۵- اجرای پس آزمون و جمع آوری داده‌ها. جامعه آماری این پژوهش را همه دختران بازمانده از ازدواج شهرستان خرم‌آباد که پس از سن ۳۵ سالگی به دلایل خودخواسته موفق به ازدواج نشده‌اند تشکیل می‌دهند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از دختران ۳۵ ساله شهرستان خرم‌آباد بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شاند و به صورت تصادفی در دو گروه آموزش مهارت‌های شفقتورزی (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) گمارش شدند. بدین صورت که پس از کسب مجوزهای لازم از اداره ثبت و احوال و کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان خرم‌آباد با رعایت ملاحظات اخلاقی در اداره ثبت و احوال و کمیته امداد امام خمینی (ره) این شهر حضور پیدا کرده و ضمن ییان اهداف برای مسئولین و موافقت این مرکز به ۱۰۰ نفر از دختران که بالای ۳۵ سال داشتند (متول‌دین سال‌های ۱۳۶۳ به بعد که سن قانونی و شناسنامه‌ای آن‌ها برابر با ۳۵ سال و بالاتر بود ولی به دلایل شخصی قادر به ازدواج نبودند و در اداره ثبت و اسناد و کمیته امداد امام خمینی تشکیل پرونده داده بودند) و خودخواسته موفق به ازدواج نشده بودند تماس گرفته شد و سپس از میان این ۳۰ دختر بازمانده از ازدواج که ملاک ورود به مطالعه را داشته باشند

1. the pretest. Posttest. Follow up control group design

انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایشی و گواه گمارده می‌شوند. در مورد انتخاب نمونه باید اشاره کرد که در روش آزمایشی باید هر زیر گروه حداقل ۱۵ نفر باشد و برای اینکه نمونه انتخاب شده نماینده واقعی جامعه باشد و پژوهش از اعتبار بیرونی بالای داشته باشد، تعداد نمونه ۳۰ نفر (۱۵ نفر برای هر گروه) در نظر گرفته شد (دلاور، ۱۳۹۰) چراکه باید افت آزمودنی‌ها را در نظر گفت. در این پژوهش با توجه به الگوی آموزشی (گلبرت، ۲۰۱۴) باید از گروه‌های ۸ تا ۱۲ نفری استفاده شود. ولی برای این که پژوهش اعتبار بیرونی بالای داشته باشد، توانایی کترل و مدیریت افراد نمونه در فرآیند آموزش وجود داشته باشد و پژوهشگران به خاطر عمل افت آزمودنی با مشکل تعیین‌پذیری مواجه نشوند برای هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفتند. برای این که گروه گواه در جریان چگونگی مداخلات انجام شده بر گروه مداخله نباشد در مطالعه حاضر از آلودگی تضعیف روحیه‌ی آزمودنی‌ها از طریق برنامه‌ریزی و کترل دقیق جلوگیری به عمل آمد، همچنین سعی شد که میان گروه‌های آزمایشی و گواه ارتباطی وجود نداشته باشد تا از انتشار عمل آزمایشی جلوگیری شود. برای اینکه پژوهش اعتبار بیرونی بالای داشته باشد عمل آزمایشی به‌طور روشن و شفاف توضیح داده می‌شود، تداخل عمل‌های آزمایشی با ایجاد ملاک ورود و خروج کترل می‌شود (و افرادی که نوعی از روان‌درمانی یا دارودرمانی دریافت می‌کنند از مداخله خارج می‌شوند). ملاک‌های ورود به نمونه پژوهش شامل؛ ۱- افراد نمونه تحقیق ۳۵ سال داشته باشند؛ ۲- داشتن حداقل سطح تحصیلات راهنمایی؛ ۳- افراد نمونه هیچ گونه تجربه ازدواج، نامزدی و طلاق نداشته باشند و ۴- بر اساس تشخیص پزشکی فرد ییماری جسمانی خاص (مانند معلولیت یا صرع) که مانع مشارکت در برنامه شود را نداشته باشد. معیارهای خروج از پژوهش نیز عبارت بودند از: ۱- عدم تمايل برای شرکت در جلسات؛ ۲- فرد، متقاضی دریافت کمک‌های دیگری همچون خدمات مددکاری باشد و شرکت هم‌زمان در برنامه‌های درمانی دیگر باشد؛ ۳- ییمارانی با ویژگی‌های سایکوز، دارای تاریخچه‌ای از مانیا یا هیپومانیا، ییماران عقب‌مانده ذهنی یا دارای اختلال شخصیت مرزی (چون این ییماران دارای بی‌ثباتی هیجانی بوده و فرآیند ارزیابی خلق آنها در این پژوهش مشکل خواهد بود) نباشد، ۴- داشتن غیبت بیش از سه جلسه به دلایل مختلف و ۵- اعتیاد به الکل و مواد مخدر. لازم به توضیح است برای ارزیابی ملاک‌های ورود و خروج از مطالعه از یک مصاحبه بالینی ساختار یافته بر اساس پنجمین ویرایش راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات روانی (DSM-V) استفاده شد.

ابزارها

مقیاس تحریف‌های شناختی میان فردی^۱ (ICDS): این مقیاس توسط حمام چی و بویوک اوزتورک^۲ (۲۰۰۴) جهت ارزیابی تحریف‌های شناختی در روابط میان فردی بر مبنای نظریه شناختی آرون تی بک ساخته شده است. مقیاس دارای ۱۹ گویه است که شامل سه خرده مقیاس طرد در روابط میان فردی سؤالات (۲، ۱۹، ۱۳، ۱۲، ۴، ۱۱، ۱۶، ۵، ۹، ۱۷، ۱۸، ۱۴ و ۱۵) و سوء ادراک (در ک غیرواقع‌بینانه در روابط سؤالات (۶، ۷ و ۸) می‌شود. این پرسشنامه در یک طف ۵ نادرست) در روابط میان فردی سؤالات (۶، ۷ و ۸) می‌شود. پایین‌ترین نمره در این درجه‌ای از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵ نمره گذاری می‌شود. پایین‌ترین نمره در این مقیاس ۱۹ و بالاترین نمره ۹۵ است هر چقدر نمره فرد به ۹۵ نزدیک‌تر باشد میزان تحریف‌های شناختی بالایی دارد. مطالعات روانسنجی کیفیت روانسنجی بالایی را برای این مقیاس گزارش کرده‌اند. پایایی آن از طریق همسانی درونی توسط آلفای کرونباخ و همچنین از طریق آزمون مجدد پس از دو هفته برای کل مقیاس به ترتیب (۰/۶۷ و ۰/۷۴) و برای خرده مقیاس‌های طرد در روابط میان فردی (۰/۷۳ و ۰/۷۰) به دست آمده است (حمام چی و بویوک اوزتورک، ۲۰۰۴). روایی آن از طریق همبستگی با مقیاس باورهای غیرمنطقی، مقیاس افکار خودکار و مقیاس گرایش به تعارض در روابط میان فردی به ترتیب (۰/۴۵، ۰/۴۵ و ۰/۵۳، ۰/۷۰ و ۰/۸۳) به دست آمده که همگی در سطح ($P \leq 0/01$) معنی‌دار بوده‌اند (حمام چی و بویوک اوزتورک، ۲۰۰۴). اسماعیل‌پور، بخشی‌پور رودسری و محمدزاده^۳ (۱۳۹۳) در پژوهشی به تعیین ساختار عاملی، روایی و پایایی مقیاس تحریف شناختی میان فردی در دانشجویان دانشگاه تبریز پرداختند. نتایج تحلیل عاملی پرسشنامه تحریف شناختی میان فردی به روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس، سه عامل انتظارات غیرواقعی در روابط، طرد در روابط میان فردی و در ک نادرست میان فردی را استخراج نمود. نتایج روایی همزمان پرسشنامه نشان داد که میان خرده مقیاس‌های تحریف شناختی میان فردی با شخصیت مرزی، نالمبدی، عالیم تجزیه‌ای، سبک دفاعی روان‌آزده و رشد یافته رابطه مثبت و معنی‌داری در دامنه ($r=0/12$) تا ($r=0/40$) وجود دارد. همچنین همبستگی میان زیر مقیاس‌های پرسشنامه تحریف شناختی میان

1. Interpersonal Cognitive Distortions Scale

2. Büyüköztürk

فردی در دامنه میان ۰/۳۳ تا ۰/۸۱ بود که نشان‌دهنده روایی سازه این پرسشنامه است. نتایج حاصل از پایایی مقیاس تحریف شناختی میان فردی به دو روش الفای کرونباخ و دو نیمه کردن برای خردۀ مقیاس انتظارت غیر واقعی در روابط به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۷۶، طرد در روابط میان فردی به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۷۹، درک نادرست میان فردی به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۰ و برای نمره کل پرسشنامه تحریف شناختی میان فردی به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۷۷ است که نشان‌دهنده پایایی مطلوب این پرسشنامه است.

مقیاس سطوح خودانتقادی^۱ (LOSC): مقیاس سطوح خودانتقادی را تامسون و زروف (۲۰۰۴) طراحی کرده‌اند و روایی و پایایی آن احراز شده است. این مقیاس ۲۲ گویه دارد و دو مؤلفه خودانتقادی مقایسه‌ای (سؤالات ۲-۴-۶-۸-۱۰-۱۲-۱۴-۱۶-۱۸-۲۰-۲۱-۲۲) و خودانتقادی درونی (سؤالات ۱-۳-۵-۷-۹-۱۱-۱۳-۱۵-۱۷-۱۹) این مقیاس در طیف لیکرت و به صورت ۰ تا ۶ نمره گذاری می‌شود. همچنین نمره گذاری گویه‌های ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۲۰ و ۲۱ به صورت معکوس انجام می‌شود. دامنه نمرات میان ۲۲ تا ۱۳۲ خواهد بود. نمره پایین نشان‌دهنده خودانتقادی پایین و نمره بالاتر به معنای خودانتقادی بالا است. روایی و پایایی مقیاس سطوح خودانتقادی را تامسون و زروف (۲۰۰۴) بر روی نمونه‌ای شامل ۱۴۴ دانشجو ارزیابی کرده‌اند. به این منظور تحلیل عوامل مقیاس گویی‌ای دو عامل خودانتفاده‌ای و خودانتقادی درونی بود. همچنین بین خردۀ مقیاس‌ها با خردۀ مقیاس روان‌نژندی پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی رابطه معنی‌داری وجود داشت. اعتبار و پایایی این مقیاس توسط تامسون و زروف (۲۰۰۴) برای دو خردۀ مقیاس خودانتقادی مقایسه‌ای و درونی شده به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۸ بود. همچنین همبستگی دو خردۀ مقیاس فوق با ارزش خود به ترتیب ۰/۶۶ و ۰/۵۲ و با خردۀ مقیاس نوروزگرایی به ترتیب ۰/۶۰ و ۰/۵۳ بود. در ایران روایی و پایایی مقیاس سطوح خودانتقادی در پژوهش موسوی و قربانی (۱۳۸۵) با روش آلفای کرونباخ برای خردۀ مقیاس خودانتقادی درونی ۰/۸۷ و مقایسه‌ای ۰/۵۵ به دست آمد. همچنین رابطه بین مؤلفه‌های مقیاس خودانتقادی با خردۀ مقیاس‌های پرسشنامه مشکلات بین شخصی، مثبت و معنی‌دار بود. در پژوهش شریعتی، حمید، هاشمی، بشلیله و مرعشی (۱۳۹۵) آلفای کرونباخ مقیاس سطوح خودانتقادی به ترتیب برای خردۀ مقیاس خودانتقادی مقایسه‌ای ۰/۸۸ و خودانتقادی درونی ۰/۸۹ به دست آمد.

1. levels of self-criticism scale (LOSC)

مداخله

جلسه اول: ارائه مقدمه‌ای از درمان متمن کر بر شفقت و اهمیت آن در زندگی، آموزش اصول پایه درمان متمن کر بر شفقت و تأثیر آن بر سیستم مغزی، آموزش فرایند تنظیم سه سیستم هیجان اصلی (تعامل میان کارکرد مغز قدیم و جدید).

جلسه دوم: مرور تکالیف خانگی، آموزش تمرین ذهن آگاهی، حساسیت نسبت به رنج در بستری از زمان حال (اینجا و اکنون)، آموزش مفهوم‌سازی موردنی مبتنی بر شفقت: شناسایی مشکلات و نشانه‌های موجود، بستر کنونی مشکلات زندگی گذشته، تهدیدهای اصلی و ترسهای شکل گرفته، راهبردهای امنیتی، پیامدهای ناخواسته.

جلسه سوم: مرور تکالیف خانگی، تصویرسازی خود مهربان، تصویرسازی شفقت نسبت به دیگران و دریافت شفقت از دیگران، تصویرسازی مکانی امن، تکنیک دو صندلی؛ برقراری شفقت آمیز و انعطاف‌پذیری میان جنبه‌های مختلف خود و ایجاد حساسیت شفقت آمیز، همدلی و همدردی نسبت به خویش.

جلسه چهارم: مرور تکالیف خانگی، ایجاد هویت شفقت آمیز، پرورش دادن ذهن شفقت-آمیز، پرداختن به اهمیت تریت ذهن مهربان.

جلسه پنجم: مرور تکالیف خانگی، مدیریت احساسات و عواطف دشوار، آگاهی مراجع از کشمکش مداوم خود با افسردگی و استفاده از درماندگی خلاق و دیدگاه بی‌تقصیری، اضطراب و دردهایی که در روابط دشوار زندگی تحمل (گسلش از شرمندگی)

جلسه ششم: مرور تکالیف خانگی، عمیق زندگی کردن؛ تصریح اهداف ارزشمند و انتخاب مسیر مراقبت از سلامتی، بررسی و کشف ارزش‌های اصلی که به زندگی معنا می‌بخشد.

جلسه هفتم: مرور تکالیف خانگی، تغییر روابط؛ کشف روش‌های جدید و اتخاذ رویکردی گسترده، آگاهی یافتن و رهایی از روش‌های اجتاب و کترول، تقویت رفتارهای شفقت آمیز؛ شامل توسعه رفتارهای هوشمندانه، کسب قدرت و شجاعت و مهربانی، مشارکت فعال از طریق تکنیک‌های فعالسازی رفتاری در فعالیت‌های دشوار و ترس آور.

جلسه هشتم: در ک عشق و شفقت کاربردی، مرور تکالیف خانگی، هفته پایانی تمام تمرینات ذهن آگاهی قبل را یکی می‌کند تا شرکت کننده را به هدف نهایی برساند: ایجاد عشق

و همدلی فعال برای دیگران در هفته پایانی ما را روی ایجاد آرزوی قوی و سپس اشتیاق اینکه دیگران شاد و رها از رنج باشند کار می‌کنیم.

جلسه نهم: مرور تکالیف خانگی، بازشناسی آرزو، اشتیاق عشق و شفقت؛ سنت لویونگ میان عشق و مهربانی تمایز قائل می‌شود. مهربانی به عنوان یک احساس عمیق از گرامی داشتن و شفقت نسبت به دیگران در نظر گرفته می‌شود درحالی که عشق نقطه مقابل شفقت است و به آرزوی شادی برای دیگران برمی‌گردد.

جلسه دهم: مورد هدف قرار دادن تعصبات منفی زندگی (مداخله خاتمه دادن به جنگ)، تمرکز کردن بر نقاط ۸ مثبت و قوت در زندگی، تبدیل شدن به خالق اهداف و مسیرهای های ارزشمند خویش طبق تکمیل کردن فرم آیتمی: شغل و زندگی کاری، خانواده، زندگی اجتماعی، تحصیل، سلامتی جسمی، معنویت، مشارکت اجتماعی، تفریح و سرگرمی.

شیوه اجرای پژوهش

پس از هماهنگی و کسب مجوز از سازمان ثبت و احوال شهرستان خرم‌آباد، با رعایت ملاحظات اخلاقی و بیان اهداف پژوهش، با آگاه‌سازی مسئولین و کسب اجازه از آن‌ها، با هر یک از دختران بالای ۳۵ سال که موفق به ازدواج نشده بودند تماس گرفته شد و رضایت آن‌ها برای شرکت در این پژوهش جلب شد. سپس بر اساس ملاک ورود به مطالعه افراد نمونه تحقیق به صورت کاملاً تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه و گمارده شدند. نمونه پژوهش در مرحله پیش آزمون پرسشنامه‌های تحریف‌های شناختی و خودانتفادی را متناسب با ویژگی‌های خود تکمیل نمودند. سپس گروه‌های آزمایشی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت دو ماه، هفته‌ای یکبار در جلسات گروهی آموزش مهارت‌های شفقت به خود شرکت کردند. داستان‌ها و فعالیت‌های مورداجراء در این برنامه بر اساس نیازهای افراد و مهارت‌های اجتماعی میان فردی موردنیاز آنان در برخورد با مشکلات روزمره، نگارش و تدوین شده بود در ضمن گروه گواه در این مدت مداخله‌ای دریافت نکرد. ۱ هفته پس از اتمام جلسات، پرسشنامه‌های تحریف‌های شناختی و خودانتفادی میان دو گروه آزمایشی (و گواه) توزیع شد. پس از جمع آوری پرسشنامه‌ها در مرحله پس آزمون و نمره گذاری آن‌ها به روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

یافته‌های حاصل از داده‌های جمعیت شناختی نشان داد که میانگین (و انحراف استاندارد) سن گروه آزمایشی (۴۱/۳۶) و گروه گواه (۰/۶۳/۳۶) است. ۳۵ درصد از شرکت-کنندگان گروه آزمایشی دارای تحصیلات سیکل، ۴۰ درصد دارای تحصیلات دیپلم، ۱۵ درصد دارای تحصیلات فوق دیپلم و ۱۰ درصد دارای تحصیلات لیسانس و بالاتر بودند. همچنین از میان شرکت-کنندگان گروه گواه (۴۲) درصد دارای تحصیلات سیکل، ۳۶ درصد دارای تحصیلات دیپلم، ۱۰ درصد دارای تحصیلات فوق دیپلم، ۱۲ درصد دارای تحصیلات لیسانس و بالاتر بود.

جدول ۱. نتایج آمار توصیفی خودانتقادی و تحریف‌های شناختی دختران بازمانده از ازدواج در گروه‌های آزمایشی و گواه در مراحل پیش و پس آزمون

	گواه		آزمایشی		موقعیت	متغیر
	پس آزمون SD	M	پس آزمون SD	M		
۲/۴۴	۲۲/۲۵	۲/۶۳	۲۴/۶۰	۲/۰۸	۱۷/۶۳	۱/۹۹
۳/۰۸	۲۲/۰۳	۳/۰۸	۲۴/۶۵	۲/۱۲	۱۹/۵۵	۲/۷۸
۲/۳۸	۱۰/۰۱	۱/۸۹	۱۱/۳۰	۱/۰۳	۶/۴۲	۱/۲۳
۳/۶۸	۵۴/۲۹	۴/۱۲	۶۰/۵۵	۳/۴۱	۴۳/۶۰	۳/۱۷
۳/۱۰	۳۵/۴۰	۳/۴۱	۳۶/۹۵	۲/۶۳	۳۱/۵۵	۳/۴۱
۲/۱۶	۳۲/۸۰	۲/۱۹	۳۴/۲۵	۲/۷۶	۲۶/۱۸	۲/۲۳
۴/۳۱	۶۸/۲۰	۴/۰۶	۷۱/۲۰	۳/۴۸	۵۷/۷۳	۳/۸۷
						۷۰/۱۰

همان‌طور که مشاهده می‌شود میانگین (و انحراف استاندارد متغیر تحریف‌های شناختی در گروه آزمایشی در پیش آزمون ۵۹/۶۰ (و ۳/۱۷)، در پس آزمون ۴۳/۶۰ (و ۳/۴۱)، پیش آزمون گروه گواه ۶۰/۵۵ (و ۴/۱۲) و پس آزمون گروه گواه ۵۴/۲۹ (و ۳/۶۸) است. میانگین (و انحراف استاندارد) پیش آزمون گروه آزمایشی در خودانتقادی ۷۰/۱۰ (و ۳/۸۷) و پس آزمون آن ۵۷/۷۳ (و ۳/۴۸) است. میانگین (و انحراف استاندارد) پیش آزمون گروه گواه در خودانتقادی ۷۱/۲۰ (و ۴/۰۶) و پس آزمون آن ۶۸/۲۰ (و ۴/۳۱) است. قبل از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ها، برای اطمینان از این که داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل کوواریانس چندمتغیری را برآورد می‌کنند، به بررسی آن‌ها پرداخته شد. بدین منظور شش مفروضه تحلیل کوواریانس شامل نرمال بودن واریانس‌ها (نتایج آزمون شاپیرویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در دو متغیر تحریف‌های شناختی و خودانتقادی برقرار است ($P \geq 0.05$))، خطی بودن

(نتایج نمودار پراکنده‌گی^۱ (اسکاتر) نشان داد که مفروضه خطی بودن میان پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای موردمطالعه برقرار است، هم خطی چندگانه (با توجه به نتایج ضریب همبستگی میان متغیرهای کمکی (کواریت‌ها)^۲ و پس‌آزمون آن که با یکدیگر همبستگی بالایی ۰/۹۰ نداشتند و با توجه به همبستگی‌های به دست آمده، تقریباً مفروضه همخطی چندگانه میان متغیرهای کمکی (کواریت‌ها) اجتناب شده است، بررسی داده‌های پرتو (نمودار شاخ و برگ^۳) نشان داد که در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمره‌ای در کرانه بالا و پایین متغیرها مشاهده نشد که نشان‌دهنده این امر بود که مفروضه بررسی داده‌های پرتو به درستی رعایت شده است، برای بررسی همگنی واریانس متغیرها نیز از آزمون‌های لوین^۴ و تصحیحات باکس استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ آمده است. لازم به توضیح است که در این پژوهش پس‌آزمون‌های تحریف‌های شناختی و خودانقادی به عنوان متغیرهای وابسته و پیش‌آزمون آن به عنوان متغیر کمکی (کواریت‌ها) تلقی شدند؛ بنابراین میان متغیرهای کمکی (در این پژوهش پیش‌آزمون) و متغیرهای وابسته (در این پژوهش پس‌آزمون) در همه سطوح عامل (گروه‌های آزمایش و گواه) برابری حاکم بود؛ و تعامل غیر معنی داری میان متغیر وابسته و کمکی (کواریت‌ها) مشاهده شد. پس فرض همگنی شبیه‌های رگرسیونی برقرار است. در نهایت نتایج آزمون t نشان داد که پیش‌آزمون گروه‌های آزمایشی و گواه در متغیرهای وابسته (تحریف‌های شناختی و خودانقادی) معنی دار نبوده است ($P \geq 0/05$). حال به ارائه نتایج جداول استنباطی پرداخته می‌شود.

جدول ۲. نتایج آزمون باکس و لوون در مورد پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در نمرات تحریف‌های شناختی و خودانقادی

<u>P</u> ۰/۰۴۵	<u>F</u> ۱/۷۸۶	<u>DF₂</u> ۱۰۳۸۴۳۶	<u>DF₁</u> ۶	<u>BOX'SM</u> ۱۲/۴۵۳
لوون				
<u>P</u>	<u>F</u>	<u>DF₂</u>	<u>DF₁</u>	<u>Levene's</u>
۰/۰۶۳	۳/۸۴۱	۲۸	۱	طرد در روابط میان فردی
۰/۱۱۳	۲/۵۱۲	۲۸	۱	انتظارات غیرواقع‌بینانه در روابط
۰/۰۷۸	۲/۳۸۷	۲۸	۱	سوه ادراک در روابط میان فردی
۰/۱۹۵	۱/۶۵۳	۲۸	۱	تحریف‌های شناختی کل
۰/۹۳۵	۰/۰۰۹	۲۸	۱	مقایسه‌های
۰/۱۰۷	۲/۴۵۶	۲۸	۱	دروندی
۰/۵۰۸	۰/۶۴۴	۲۸	۱	خودانقادی کل

- 1. scatter plot
- 2. covariate
- 3. stem & leaf
- 4. Leven's test of equality variances

قبل از استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس چند متغیری جهت رعایت فرض‌های آن، از آزمون‌های باکس و لون استفاده شد. بر اساس آزمون باکس با $F=1/786$, $P=0/045$ و $BOX=13/453$ که معنی دار نبوده است، شرط همگنی ماتریس‌های کوواریانس/کوواریانس به درستی رعایت شده است. بر اساس آزمون لون و عدم معنی داری آن برای همه مؤلفه‌های تحریف‌های شناختی و خودانتقادی شرط برابری کوواریانس‌های میان گروهی نیز رعایت شده است.

**جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت بررسی اثر آموزش مهارت‌های شفقت‌ورزی
بر تحریف‌های شناختی و خودانتقادی دختران بازمانده از ازدواج**

موقعیت	آزمون	ارزش	فرضیه	DF خطأ	F	سطح معنی-داری	Eta	توان آماری
پیلایی-بارتلت								۱
لامبدای ویکر								۱
عضویت								۱
اثر هتلینگ								۱
گروهی								۱
بزرگ‌ترین ریشه روى								۱

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، عامل میان آزمودنی‌های گروه (آزمایشی و گواه) در مؤلفه‌های تحریف‌های شناختی و خودانتقادی ($F=54/004$, $P<0/001$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ به عبارت دیگر این فرضیه که آموزش مهارت‌های ذهن مشفق بر تحریف‌های شناختی و خودانتقادی دختران بازمانده از ازدواج مؤثر است در سطح معنی‌داری ($P<0/001$) تأیید می‌شود.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس اثر آموزش مهارت‌های شفقت‌ورزی بر تحریف‌های شناختی و خودانتقادی دختران بازمانده از ازدواج

متغیر	SS	df	MS	F	P	اتا	توان آماری
طرد در روابط میان فردی	۱۲۶/۵۹۸	۱	۱۲۶/۵۹۸	۴۶/۱۲۵	$P\leq0/001$.۰۶۶	۱
انتظارات غیرواقع‌بینانه در روابط	۷۸/۳۷۲	۱	۷۸/۳۷۲	۲۹/۰۳۸	$P\leq0/001$.۰۵۵	.۰۹۹
سوء ادراک در روابط میان فردی	۴۲/۱۱۸	۱	۴۲/۱۱۸	۱۳/۵۱۵	$P\leq0/001$.۰۳۷	.۰۹۴
تحریف‌های شناختی کل	۴۰/۴۱۸۵	۱	۴۰/۴۱۸۵	۱۱۱/۶۴۶	$P\leq0/001$.۰۶۴	۱
مقایسه‌ای	۲۷/۰۸۴	۱	۲۷/۰۸۴	۱۳/۳۲۷	$P\leq0/001$.۰۳۶	.۰۹۳
درونی	۷۰/۸۴۳	۱	۷۰/۸۴۳	۵۱/۳۸۶	$P\leq0/001$.۰۶۹	۱
خودانتقادی کل	۴۰/۷۲۱۵	۱	۴۰/۷۲۱۵	۹۱/۴۵۹	$P\leq0/001$.۰۷۲	۱

بر اساس نتایج حاصل از آزمون مانکووا، میان گروه‌های آزمایشی و گواه در مؤلفه‌های طرد در روابط میان فردی ($P<0/001$, $F=46/125$)، انتظارات غیرواقع‌بینانه در روابط ($P<0/001$, $F=29/038$)، سوء ادراک در روابط میان فردی ($P<0/001$, $F=13/515$)، مقایسه‌ای ($P<0/001$, $F=111/646$)، درونی ($P<0/001$, $F=51/386$) و خودانتقادی کل ($P<0/001$, $F=91/459$) در روابط ($P<0/001$, $F=29/038$)، سوء ادراک در روابط میان فردی ($P<0/001$, $F=13/327$)، انتظارات غیرواقع‌بینانه در روابط ($P<0/001$, $F=46/125$) و طرد در روابط میان فردی ($P<0/001$, $F=40/7215$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

($F_{(23)}^{(1)} = 13/515$) و نمره کل تحریف‌های شناختی ($P < 0.001$)، ($F_{(23)}^{(1)} = 111/646$) در دو موقعیت پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت وجود دارد. همچنین بر اساس نتایج حاصل از آزمون مانکووا، میان گروه‌های آزمایشی و گواه در مؤلفه‌های خودانتقادی مقایسه‌ای ($P < 0.001$)، ($F_{(23)}^{(1)} = 13/327$)، خودانتقادی درونی ($P < 0.001$)، ($F_{(23)}^{(1)} = 51/386$) و نمره کلی خودانتقادی با ($P < 0.001$)، ($F_{(23)}^{(1)} = 91/459$) در دو موقعیت پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت وجود دارد؛ به عبارت دیگر گروه آزمایش پس از دریافت مداخله نمرات پایین‌تری در مؤلفه‌های تحریف شناختی و خودانتقادی به دست آوردند. میزان این تأثیر بر اساس ضریب اتا برای تحریف‌های شناختی ۶۴ درصد و برای خودانتقادی ۷۲ درصد است.

بحث و تئیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر مداخله‌ای در تحریف‌های شناختی و خودانتقادی دختران بازمانده از ازدواج: اثربخشی و کارآمدی آموزش مهارت‌های ذهن مشق بود. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که آموزش مهارت‌های بر ذهن مشقی بر کاهش تحریف‌های شناختی دختران بازمانده از ازدواج (طرد در روابط میان فردی، انتظارات غری الواقع یعنانه در روابط، سوء ادراک در روابط میان فردی) مؤثر است. این نتایج با مطالعات دیگر برای مثال (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۴؛ کوسالی و همکاران، ۲۰۱۰؛ برینان و همکاران، ۲۰۱۵؛ الین و همکاران، ۲۰۱۶؛ شریعتی و همکاران، ۱۳۹۵ و طاهر کرمی و همکاران، ۱۳۹۷) همخوانی دارد.

در تبیین این اثربخشی می‌توان به این دلیل باشد که آموزش مبتنی بر شفقت یک رویکرد نسل سوم شناختی-رفتاری است که ساختار روشنی دارد و از تکنیک‌های رفتاری استفاده می‌کند (گیلبرت، ۲۰۰۹). از سوی دیگر اثربخشی این روش به کاربرد اعتباربخشی مربوط است و این اعتباربخشی منجر به پذیرش مشکلات هیجانی شده و این پذیرش درنهایت به تسهیل تغیرات منجر می‌شود (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۴). در طول فرایند درمان با روش مبتنی بر شفقت از طریق ترکیب کردن تمرینات ذهن آگاهی با تمرینات رفتاری دختران بازمانده از ازدواج در حالتی بدون قضاوت به مشاهده تغیرات خلقی، پیامدهای فیزیولوژیکی، ذهنی، رفتاری و احساسی آن می‌پردازند و علاوه بر سعی در پذیرش وجود این حالت و تحمل آن، مکانیسم گذر از این وضعیت را می‌آموزند و با پر آموزی این تمرینات، آن را به سبک خودکار

و اتوماتیک ذهن خود تبدیل می‌کند. انجام این تمرینات درنهایت منجر به فاصله‌گیری از هیجاناتی مثل خلق افسرده، ملول، مضطرب و پریشان و ایجاد هیجان مثبت می‌شود (فینلی- جونز و همکاران، ۲۰۱۵). از آنجاکه بخش عمدۀ ای از هیجان‌های منفی که افراد تجربه می‌کنند ناشی از نشخوارهای فکری است که به دنبال تجارب منفی در ذهن ایجاد می‌شود (برای مثال ازدواج دیرهنگام). می‌توان گفت آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت با کاهش نشخوار گری افراد منجر به کاهش هیجان‌های منفی در آن‌ها می‌شود. بدین صورت که در آموزش مبتنی بر شفقت افراد میان سه حالت ذهنی (خردگرا توانایی تصمیم‌گیری سالم درباره مسائل زندگی از رهگذر استفاده هم‌زمان از افکار منطقی و هیجانات خود، منطقی ذهن شما برای تصمیم‌گیری حقایق مربوط به یک موقعیت را تجزیه و تحلیل می‌کند، درباره حوادث بوضوح فکر می‌کند و جزئیات آن را مدنظر قرار می‌دهد و سپس دست به تصمیم‌گیری منطقی می‌زند و هیجانی زمانی که بر اساس احساسات خودتان قضاوت و یا تصمیم‌گیری می‌کنید) تفاوت قائل می‌شوند؛ و زمانی که ذهنیت اجتماعی را به سه مؤلفه مورد نظر در آموزش مبتنی بر شفقت اضافه می‌کنیم توان هم‌دلی، همدردی و خودمراقبتی افراد بالاتر می‌رود و این منجر به کاهش تحریف‌های شناختی در دختران بازمانده از ازدواج شود. درواقع آموزش ذهن مشفق، استفاده از جملات مشفقات و تصویرسازی از مکان امن، همانند یک ضربه‌گیر در مقابل اثرات وقایع منفی ناشی از طلاق عمل می‌کند. افرادی که شفقت به خود بالایی دارند از آنجاکه به سخت‌گیری کمتر خودشان را مورد قضاوت قرار می‌دهند، وقایع منفی زندگی را راحت‌تر می‌پذیرند و خودارزیابی‌ها و واکنش‌هایشان دقیق‌تر و بیشتر بر پایه عملکرد واقعی شان است؛ چراکه قضاوت خود در این افراد به سمت یک خود انتقادی اغراق‌آمیز میل می‌کند و نه به سمت یک تورم خود دفاعی (گیلبرت، ۲۰۱۴). از سوی دیگر در روانشناسی اجتماعی افراد به‌طور معمول برای حفظ احساس مثبت در خود دچار تصوری اشتباه به نفع خود می‌شوند (لیری، ۲۰۰۴) و این تصور اشتباه ناخودآگاه با قضاوت منفی دیگران و سطوحی از فریب خود همراه می‌شود. این تصورات اشتباه منفعت‌طلبانه، نه تنها توانایی ما در دیدن دقیق خود و دیگران کمک نمی‌کند (لیری و همکاران، ۲۰۰۷) بلکه در تحمل مواجهه‌شدن با شواهد غیرقابل انکار نقاط ضعفمان مارا یاری نمی‌کند؛ اما در آموزش مهارت‌های مشفقات (رشد و پرورش خود مشفق، تکنیک صندلی مشفق، تمرکز روی خود مشفق و شفقت نسبت به دیگران) بدون این تصورات اشتباه و دفاعی شدن، یک درک درست از

ویژگی‌های فرد چه خوب و چه بد وجود دارد. این که ما این نقاط ضعف را تشخیص بدیم برای ما مفیدتر از انکار آن‌ها است، زیرا باعث می‌شود آن‌ها مشفقاته پذیریم و برای اصلاح آن‌ها در راستای رفتار مؤثر گام برداریم. لذا آموزش این مؤلفه‌ها به دختران بازمانده از ازدواج باعث می‌شود که فرد یک خودارزیابی و خود قضاوتی منفی درباره خود نداشته باشد (با من خوب رفتار نشده است، من در زندگی یک بازمانده بودم، من پر از عیب و ایراد هستم، از بچگی شانس نداشم) و خود، دیگران و دنیا را به صورت سیاه و سفید طبقه‌بندی نکند بلکه به یک شهود درونی (خردمندی) در مورد توانایی‌های خود برسند و بر اساس این توانایی‌ها از خود انتظاراتی داشته باشند. در واقع خودارزیابی افراد شفقت گرای طور مستقیم وابسته به نتیجه رفتارشان نیست، بلکه چه روند زندگی خوب به پیش روید و چه بد، این افراد نسبت به خود پذیرش و نگرش مشفقاته دارند (گیلبرت و آیرونز، ۲۰۰۶). درنهایت با آموزش مهارت‌های مبتنی بر شفقت سطح خود دلسوزی یا شفقت به خود در دختران بازمانده از ازدواج بالا می‌رود، افراد از منابع مقابله‌ای مناسبی مانند مهریان بودن با خود در موقعیت‌های سخت، پذیرش تجربه‌های دردناک به عنوان تجربه مشترک میان تمام انسان‌ها و آگاهی نسبت به تجربه‌های رنج آور بدون سرکوب کردن آن‌ها برخوردار می‌شوند که به آن‌ها کمک می‌کند با رویدادهای منفی در زندگی خود مواجهه شوند و در عین حال کمتر به خود قضاوتی، خود سرزنشی، خودانتقادی درونی و مقایسه‌ای پردازند که این مهارت‌ها منجر به کاهش تحریف‌های شناختی در دختران بازمانده از ازدواج می‌شود (گیلبرت، ۲۰۰۵).

همچنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های بر ذهن مشفق بر کاهش خودانتقادی دختران بازمانده از ازدواج (طرد در روابط میان فردی، انتظارات غیرواقع‌بینانه در روابط، سوء ادراک در روابط میان فردی) مؤثر است. این نتایج با مطالعات دیگر برای مثال (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۴؛ کوسالی و همکاران، ۲۰۱۰؛ برینان و همکاران، ۲۰۱۵؛ الین و همکاران، ۲۰۱۶؛ شریعتی و همکاران، ۱۳۹۵ و طاهر کرمی و همکاران، ۱۳۹۷) همخوانی دارد.

در تبیین این نتایج می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ذهن مشفق خودانتقادی دختران بازمانده از ازدواج را کاهش می‌دهد، چراکه افراد می‌آموزند که چگونه به خود و دیگران همدلی و همدردی کنند و در نتیجه این همدلی و آگاهی لحظه‌ای در زمان حال با نگرش بدون قضاوت و پیش‌داوری باورها و تجارب افراد را اصلاح می‌کند (که این امر یک تجربه هیجانی اصلاحی است) و نگرش آن‌ها نسبت به خود و توانایی‌هایشان را تغییر می‌دهد. به

نظر می‌رسد، آموزش مهارت‌های ذهن مشق نه تنها از طریق کاهش خودانتقادی بلکه به گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند از طریق ایجاد هیجانات مثبت، توانمندی‌های منش و معنا موجب تغییر آسیب‌پذیری تاب آوری شود.

در تبیین دیگر این نتایج می‌توان گفت، آموزش مهارت‌های ذهن مشق به مراجع این امکان را می‌دهد که در وهله اول به تغییر روابط با تجارب درونی‌شان، کاهش اجتناب تجربی، هیجانی و رفتاری و افزایش انعطاف‌پذیری و افزایش عمل در مسیرهای ارزشمند را به افراد آموزش دهد. تغییر روابط با تجارب درونی شامل وسعت بخشیدن و وضوح آگاهی درونی است. به علاوه بر تقویت یک رابطه غیر قضاوی و مشفقاته با تجارب تأکید می‌شود. اصلاح و تقویت شفقت به خود (مفهومی که با قضاوت و انتقاد که اغلب مراجع نسبت به افکار و احساساتش دارد، مخالف است)، یک جنبه مهم این درمان محسوب می‌شود. به گونه‌ای که واکنش‌پذیری، ترس و قضاوت‌های ییجا کاهش یابد. چراکه نشان داده شده است این حالت‌ها ناراحتی و تنشی میان افراد را افزایش می‌دهند، انگیزه اجتناب تجربی را فراهم می‌کنند. درنهایت هدف این آموزش، تجربه افکار، احساسات و حس‌ها همان‌گونه که به‌طور طبیعی اتفاق می‌افتد، است. چندین مداخله می‌تواند برای تحقق این هدف استفاده شود (گیلبرت، ۲۰۰۵). آموزش روانی-اجتماعی از اصول درمان شناختی-رفتاری به مراجعین کمک می‌کند تا ماهیت تجارب درونی‌شان (به‌خصوص عملکرد هیجانات) و نقش را که روابط نامناسب با تجارب درونی می‌تواند در تداوم ناراحتی و محدودیت زندگی‌شان داشته باشد، بفهمند. پایش خود می‌تواند به افزایش آگاهی مراجع از تجارب درونی‌اش کمک کند، به‌خصوص این نکته را فهمد که تجارب کم‌وziاد می‌شود و با موقعیت و رفتار ارتباط دارد. فهم و درک این مطالب، برای تغییر کافی نیست؛ بنابراین زمان کافی برای تمرینات تجربی اختصاص می‌یابد که راههای جدیدی برای ارتباط با تجارب درونی فراهم می‌کند (برقی ایرانی و همکاران، ۱۳۹۵). درنهایت الگوی آموزش ذهن مشق بر افزایش عمل ارزشمند تأکید می‌کند. مراجعین آن دسته از اهداف رفتاری را انتخاب می‌کنند که بیشترین اهمیت یا ارزش را برای آنان دارد. این درمان‌ها ارزش بیش از آن که نوعی قضاوت اخلاقی باشد اهمیت شخصی یک عمل خاص برای فرد را نشان می‌دهد. این ارزش‌ها می‌توانند شامل بهبود بهزیستی روان‌شناختی، شادکامی، روابط میان فردی، تحصیل و مراقبت از خود باشد. هدف در گیر شدن فرد در اعمالی است که برای فرد مهم است،

اما وی از آن اجتناب می‌کند. مؤلفه مهم این هدف شامل شناسایی و تصریح موضوعات مهم برای مراجع، آوردن آگاهی به لحظات که بر اساس این ارزش‌ها اتفاق می‌افتد و اقدام به انجام این ارزش‌ها است. همه روش‌هایی که دو هدف اول را تحقق می‌بخشند، رسیدن به این هدف را نیز عملی می‌کند (گلبرت، ۲۰۱۴).

محدودیت‌ها و پیشنهادها

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به محدود بودن جامعه، به دختران بازمانده از ازدواج شهرستان خرم‌آباد که امکان تعمیم نتایج این پژوهش را به سایر گروه‌های جامعه با محدودیت مواجه می‌سازد. محدودیت زمانی در آموزش مهارت‌های ذهن مشق و پیگیری نکردن اثر مداخله پس از ۲ ماه بود. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات بعدی، میزان اثربخشی این رویکرد درمانی با توجه به متغیرهای احساس تنها، روابط میان فردی و آشفتگی روان‌شناختی در دختران بازمانده از ازدواج موردنرسی قرار گیرد. با توجه به اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن مشق بر تحریف‌های شناختی و خودانتفاقدی دختران بازمانده از ازدواج پیشنهاد می‌شود سازمان‌ها و مراکز دولتی و خصوصی متولی آموزش خانواده از این رویکرد در حل مشکلات خانوادگی افراد دیر ازدواج استفاده نمایند.

سپاسگزاری و قدردانی

بدین وسیله از همه مراجعني که به عنوان آزمودنی در این پژوهش شرکت کردند و با همکاری خالصانه آن‌ها اجرای پژوهش امکان‌پذیر گردید و مسئولین مراکز مشاوره، تشکر و قدردانی می‌گردد.

منابع

اسماعیل‌پور، خلیل؛ بخشی پور رودسری، عباس و محمدزاده گان، رضا (۱۳۹۳). تعیین ساختار عاملی، روایی و پایایی مقیاس تحریف شناختی میان فردی در دانشجویان دانشگاه تبریز. دوفصلنامه راهبردهای شناخت در یادگیری، ۲ (۳)، ۵۳-۷۲.

برقی ایرانی، زیبا؛ بگیان کوله‌مرز، محمدمجود و بختی، مجتبی (۱۳۹۵). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن شفقت‌ورز بر تعديل طرحواره‌های ناسازگار و کاهش عواطف منفی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال ریاضی. روانشناسی معاصر، ۱۱ (۱)، ۸۳-۱۰۰.

سازمان ثبت و احوال کشور (۱۳۹۵). گزارش فراوانی ازدواج استان‌های کشور.

شریعتی، مریم؛ حمید، نجمه؛ هاشمی، سید اسماعیل؛ بشلیله، کیومرث و مرعشی، سید علی (۱۳۹۵). اثربخشی درمان مبتنی بر مهروزی بر افسردگی و خودانتقادی دانشجویان. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۷(۱)، ۴۳-۵۰.

طاهر کرمی، ژیلا؛ حسینی، امید و دشت بزرگی، زهرا (۱۳۹۷). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر تاب آوری، خودگستگی، امیدواری و بهزیستی روان‌شناختی زنان در حال یائسگی شهر اهواز. *فصلنامه علمی پژوهشی سلامت اجتماعی*، ۵(۳)، ۱۸۹-۱۹۷.

کاظمی پور، شهلا (۱۳۸۸). سنجش نگرش جوانان نسبت به ازدواج و شناخت آثار و پیامدهای آن. *فصلنامه مطالعات معرفتی در دانشگاه آزاد اسلامی*، ۴۲، ۷۵-۹۵.

موسوی، اشرف سادات و قربانی، نیما (۱۳۸۵). خودشناسی، خودانتقادی و سلامت روان. *مطالعات روان‌شناختی*، ۲(۳-۴)، ۷۵-۹۱.

نقیبی، سید ابوالحسن؛ حمیدی، مهرانه (۱۳۹۴). سنجش نگرش جوانان نسبت به ازدواج در شهرستان قائم شهر. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲۵(۱۳۱)، ۱۵۹-۱۶۴.

References

- Barrera, T. L.; Szafranski, D. D.; Ratcliff, C. G.; Garnaat, S. L. & Norton, P. J. (2015). "An Experimental Comparison of Techniques: Cognitive Defusion, Cognitive Restructuring, and in-vivo Exposure for Social Anxiety". *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1-6.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press.
- Bhatia, R. Tambe, a (2014). Raising the age of marriage in 1391s India: Demographers, despots, and feminists. *Women's Studies International Forum*, 44, 23-111.
- Blatt, S. J. (2004). Experiences of depression, theatrical, clinical and research perspectives. Washington, DC: American Psychological Association; 203-30.
- Brennan, M.A., Emmerling, M.A., Whelton, W.J. (2015). Emotion-focused group therapy: Addressing self-criticism in the treatment of eating disorders. *Counseling and Psychotherapy Research*, 15(1), 67-75.
- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., & Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(5), 816-823.
- Dinger, U., Barrett, M.S., Zimmermann, J., Schauenburg, H., Wright, A.G., Renner, F., Zilcha-Mano, S., Barber, J.P. (2015). Interpersonal Problems, Dependency, and Self-Criticism in Major Depressive Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 71(1), 93-104.
- Eidelman, P.; Talbot, L.; Ivers, H.; Bélanger, L.; Morin, C. M. & Harvey, A. G. (2016). "Change in Dysfunctional Beliefs About Sleep in Behavior Therapy,

- Cognitive Therapy, and Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia". Behavior Therapy, 47(1),102–115.
- Elaine Beaumont, C. J & Hollins, M. (2016). Exploration of a training programme for student therapists that employs Compassionate Mind Training (CMT) to develop compassion for self and others. *The Arts in Psychotherapy*, 22, 5-13.
- Ellis, A. (2005); Rational emotive behavior therapy: a therapist's guide (2nd Edition), With Catharine Maclarens. Impact Publishers.
- Enns, M. W, Cox, B.J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behav Ther*; 37: 783-94.
- Finlay-Jones AL, Rees CS, Kane RT (2015) Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *PLoS ONE* 10(7), e0133481.
- Gebel, M. Heyne, S (2016). Delayed transitions in times of increasing uncertainty: School-to-work transition and the delay of first marriage in Jordan. Research in Social Stratification and Mobility. In Press, Corrected Proof — Note to users.
- Gilbert P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. Hove, UK: Routledge; p. 9–74.
- Gilbert, P. (2009). Introducing comp-assion- focused therapy. *Journal of Advances in psychiatric treatment*. 2, 199-208.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6-41.
- Gilbert, P. Clarke, M. Hempel, S. Miles, J. N. V. & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: an exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31–50.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (pp. 263-325). London: Routledge.
- Gillanders, D. T., Sinclair, A. K., MacLean, M. & Jardine, K. (2015). Illness cognitions, cognitive fusion, avoidance and self-compassion as predictors of distress and quality of life in a heterogeneous sample of adults, after cancer. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(4), 300–311.
- Hamamci, Z. & Büyüköztürk, Ş. (2004). The interpersonal cognitive distortions scale: development and psychometric characteristics. *Psychological Reports*. 95(1), 291-303.
- Iancua, L., Bodnerb, E., Ben-Zionc, I.Z. (2015). Self-esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58,165-171.
- James, K., Verplanken, B., Rimes, K.A. (2015). Selfcriticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 79,123-128.
- Kopala-Sibley, D.C., Zuroff, D.C., Russell, J.J., Moskowitz, D.S. (2014). Understanding heterogeneity in social anxiety disorder: dependency and self-criticism moderate fear responses to interpersonal cues. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 141-156.

- Kudo, Y (2015). Female Migration for Marriage: Implications from the Land Reform in Rural Tanzania. *World Development*, 65, 41–61.
- Leary, M. R. (2004). The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life. New York: Oxford University Press.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*. 92, 887- 904.
- Lloyd, C.B (2005). Growing up global. The changing transitions to adulthood in developing countries. Washington, DC: The National Academies Pressb.
- Luyten, P., Sabbe, B., Blatt, S.J., Meganck, S., Jansen, B., De Grave, C.,Corveleyn, J. (2007). Dependency and self-criticism: Relationship with major depressive disorder, severity of depression, and clinical presentation. *Depression and Anxiety*, 24(8), 586–596.
- Moffitt, R.; Brinkworth, G.; Noakes, M. & Mohr, P. (2012a). "A comparison of cognitive restructuring and cognitive defusion as strategies for resisting a craved food". *Psychology & Health*, 27 (2),74-90.
- Mongrain, M, Leather, F. (2006). Immature dependence and self-criticism predict the recurrence of major depression. *J Clin Psychol*; 62: 705-13.
- Murayama, S (2001). Regional standardization in the age at marriage: A comparative study of pre-Industrial Germany and Japan. *The History of the Family*, 6(2), 313-324.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Journal of Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Rajabi, G.h, Abbasi, G.H. (2011). [Investigation relationship between self criticism, social anxiety and fear of fail with same among students]. *Journal of research clinical psychology and consultation*: 171-82. (Persian)
- Riskind, J. H., Rector, N. A., Taylor, S. (2012). Looming cognitive vulnerability to anxiety and its reduction in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*. 22(2), 137-62.
- Smeets, E., Neff, K. D., Alberts, H. and Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Perspective, Psychiatry Research*, 190 (1), 72–78.
- Suleman, Q. Aslam, H. Habib, M. Yasmeen, K. Jalalian, M. Akhtar, Z. Akhtar, B (2015). Exploring Factors Affecting Girls' Education at Secondary Level: A Case of Karak District, Pakistan. *Journal of Education and Practice*, 6(13), 35-113.
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36 (2), 419-30.
- Van de Putte, B. Van Poppel, F. Vanassche, S. Sanchez, M. Jidkova, S. Eeckhaut, M. Oris, M. Matthijs, K (2113). The Rise of Age Homogamy in 13th Century Western Europe. *Journal of Marriage and Family*, 91(5), 1234-1253.

- Van den Berg, G.J. Gupta, S (2015). The role of marriage in the causal pathway from economic conditions early in life to mortality. *Journal of Health Economics*, 41, 141–152.
- Wren, A., Somers, J., Melissa, A. W., Goetz, M. C., Leary, M. R., Fras, A. M., & et al (2012). Self-compassion in patients with persistent musculoskeletal pain: Relationship of self-compassion to adjustment to persistent. *Journal of Pain Symptom Management*, 43, 759-770.
- Zuroff, D.C, Igreja, I, Mongrain M. (2005). Dysfunctional attitudes, dependency, and self-criticism as predictors of depressive mood states: A 12 month longitudinal study. *Cogn Ther Res*; 3: 315-26.

References in Persian

- Iranian Electric, Beautiful; Begian Kullmers, Mohammad Javad & Bakhtay, Mojtaba (2016). The Effectiveness of Compassionate Mind-Based Cognitive Therapy on Modulating Maladaptive Schemas and Reducing Negative Emotions in Students with Math Disorders. *Contemporary Psychology*, 11 (1), 83-100.
- Ismail Pour, Khalil; Bakhshi Pour Roodsari, Abbas and Mohammadzadehgan, Reza (2014). Determining the Factor Structure, Validity, and Reliability of the Interpersonal Cognitive Distortion Scale in Tabriz University Students. *Quarterly Journal of Cognition Strategies in Learning*, 2 (3), 53-72.
- Kazemipour, Shahla (2009). Assessing the attitude of youth towards marriage and understanding its effects and consequences. *Journal of Epistemic Studies in Islamic Azad University*, 42, 75-95.
- Mousavi, Ashraf Sadat and Ghorban, Nima (2006). Self-knowledge, self-criticism and mental health. *Psychological Studies*, 2 (3-4), 75-91.
- Naqibi, Seyed Abolhassan; Hamidi, Mehraneh (2015). Evaluation of youth attitude towards marriage in Qaemshahr city. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 25 (131), 159-164.
- National Registration Organization (2016). Frequency of marriages in provinces of Iran.
- Shariati, Maryam-Hamid, Najmeh-Hashemi, Seyyed Ismail-Bashlideh, Kiomars and Marashi, Seyed Ali (2016). The Effectiveness of Kindness-Based Therapy on Depression and Self-Criticism of Students. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 17 (1), 43-50.
- Taher Karami, Jila-Hosseini, Omid and Dashti Bozorgi, Zahra (1979). The Effectiveness of Compassion-Based Therapy on Resilience, Self-Esteem, Hope, and Psychological Well-Being in Menopausal Women of Ahvaz City. *Social Health Research Quarterly*, 5 (3), 189-197.