

پیش‌بینی شفقت به خود براساس فرسودگی زناشویی، طلاق عاطفی و درماندگی

آموخته‌شده در زنان متأهل شاغل در شهرداری اصفهان

نیلوفر ابراهیمی^۱، امین برازنده^۲، لطیفه سادات مدنیان^۳

۱. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی هشت‌بهشت اصفهان، اصفهان، ایران.

۲. استادیار موسسه آموزش عالی هشت‌بهشت اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول).

۳. استادیار موسسه آموزش عالی هشت‌بهشت اصفهان، اصفهان، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره چهارم، شماره پانزدهم، پاییز ۱۴۰۱، صفحات ۱۱۳-۱۲۵

چکیده

هدف پژوهش حاضر به پیش‌بینی شفقت به خود براساس فرسودگی زناشویی، طلاق عاطفی و درماندگی آموخته‌شده در بین زنان متأهل شاغل در شهرداری اصفهان بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی و جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل شاغل در شهرداری اصفهان بود. حجم نمونه محاسبه‌شده ۲۱۶ نفر زنان متأهل شاغل که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه ۲۶ سؤالی شفقت به خود ریس و همکاران (۲۰۱۱)، پرسشنامه ۲۱ سؤالی فرسودگی زناشویی پاینز (۱۹۶۶)، پرسشنامه ۲۸ سؤالی طلاق عاطفی صفاری نیا، ادب دوست و تقی زاده (۱۳۹۰) و پرسشنامه ۲۴ سؤالی درماندگی آموخته‌شده سورنتی، فیلیپلو، کاستا و بازای (۲۰۱۴) بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری رگرسیون گام‌به‌گام و همزمان و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان داد، فرسودگی زناشویی، طلاق عاطفی و درماندگی آموخته‌شده توان پیش‌بینی شفقت به خود را دارد و در صورتی که زنان متأهل شاغل از فرسودگی زناشویی، طلاق عاطفی و درماندگی آموخته‌شده کمتری برخوردار باشند، می‌توان پیش‌بینی کرد که شفقت به خود آن‌ها نیز بیشتر شود.

واژه‌های کلیدی: شفقت به خود، فرسودگی زناشویی، طلاق عاطفی، درماندگی آموخته‌شده.

مقدمه

ورود زنان به محیط‌های اجتماعی و ایجاد فرصت‌های شغلی و گزینش آن‌ها برای شغل‌های موجود در جامعه سبب تنوع نقش‌های آنان در اجتماع و خانواده و تعدد روابط اجتماعی و تعلقات گروهی شده است. این پدیده موجب تغییر دیدگاه‌ها و نگرش آنان شده و مسائل جدیدی را به وجود آورده است (اسمیت^۱، ۲۰۲۰). زنان شاغل نسبت به زنان غیر شاغل دارای فرصت‌ها و موقعیت‌های بیشتری بوده و به لحاظ سلاقی و علایق و شرایط و نیازهایشان، سبک‌ها و شیوه‌های زندگی متفاوتی را در پیش می‌گیرند، به گونه‌ای که می‌توان ادعا کرد امروزه زنان با استقرار در موقعیت‌های اجتماعی جدید و دستیابی به سرمایه‌های اقتصادی و فرهنگی بیش‌تر به سبک‌های زندگی و سلاقی خاصی روی آورده‌اند (رافی^۲، ۲۰۱۸).

زنان متأهل شاغل کارمند به علت وظایف چندگانه مانند همسررداری، فرزندپروری، امور خانه داری و ... ممکن است با مشکلات زیادی مواجه و در صورتی که همسر آن‌ها روابط عاطفی خوبی با آن‌ها نداشته باشد این امکان وجود دارد که آن‌ها دچار فرسودگی در زندگی زناشویی شوند و زودتر در معرض طلاق عاطفی قرار گیرند. از این‌رو مطالعه در مورد این قشر از جامعه برای رفع مشکلات آن‌ها بسیار مهم است. در این زمان تقویت متغیرهای مثبت فردی همانند شفقت ورزی نقش مهمی در حل تعارضات و فرسودگی زناشویی دارد. مک نلی، پالفای، لوین و مور^۳ (۲۰۱۹) معتقدند؛ شفقت ورزی یک نیروی مثبت و شاد کننده در زندگی محسوب می‌شود و از بسیاری از متغیرهای منفی در زندگی فردی و زناشویی جلوگیری می‌کند. شفقت به خود یک نیروی مهم انسانی است، که شامل صفات مهربانی، قضاوت منصفانه و احساسات به هم پیوسته و همچنین کمک به افراد دریافتن امید و معنا دادن به زندگی موقع روبرو شدن با مشکلات می‌باشد (نف، رود و پاتریک^۴، ۲۰۱۵) و به معنای هدایت کردن ساده مهربانی به سوی خود، تجربه پذیری و تحت تأثیر قرار گرفتن از رنج دیگران است (نف و گرمر^۵، ۲۰۱۲). شفقت به خود با درماندگی آموخته‌شده، انتقاد از خود، افسردگی، اضطراب، نشخوار فکری، سرکوب اندیشه رابطه منفی دارد (نف، رود و پاتریک^۶، ۲۰۱۵).

اگر رضایت زناشویی تأمین نشود ممکن است متغیرهای منفی همچون فرسودگی زناشویی و احساس درماندگی غلبه یابد و تعارضات بسیاری در زندگی مشترک به وجود آید و احتمال بروز طلاق عاطفی بیشتر می‌شود. این پدیده امری تدریجی است و به ندرت ناگهانی اتفاق می‌افتد. در حقیقت، عشق و صمیمیت به تدریج تحلیل می‌رود و همراه با آن فرسودگی کلی به وجود می‌آید. در بدترین حالت، فرسودگی و منجر به قطع شدن و شکستن رابطه زناشویی می‌شود (پاینز^۶، ۲۰۰۲). فرسودگی زناشویی هنگامی بروز می‌کند که زوجها متوجه می‌شوند، علیرغم تمام تلاش‌هایشان، رابطه زناشویی آن‌ها به زندگی‌شان هیچ معنا و مفهوم خاصی نداده است (پاموک^۷، ۲۰۱۸). از نظر لینگرن^۸ (۲۰۱۵) فرسودگی از پا افتادن جسمی، روانی، عاطفی و ناشی از عدم تناسب بین توقعات و

¹ Smith² Rafe³ McNally, Palfai, Levine, & Moore⁴ Neff, Rood & Patrek⁵ Germer⁶ Pines⁷ Pamuk⁸ Lingern

واقعیات است. پاینز^۱ (۲۰۰۲) سه خصیصه که بیشترین تأثیر را در فرسودگی دارند را بار مسئولیت اضافی، مطالبات متناقض و تعهدات خانوادگی مشخص نموده است. همچنین وی معتقد است، فرسودگی جسمی به صورت خستگی، ملالت، سردردهای مزمن و ناراحتی معده، کمبود میل (شهوت) و پرخوری همراه است و فرسودگی عاطفی شامل دلخوری، بی میلی برای حل مشکلات و احساس غم و دلتنگی، ناامیدی، احساس بی معنایی، افسردگی، تنهایی، کمبود انگیزه و در دام افتادگی و اختلالات هیجانی و گاهی در صورت دلزدگی به وجود آمدن افکار خودکشی در فرد دلزده می باشد و فرسودگی روانی علائمی همچون کاهش اعتماد به نفس (خودباوری)، نظر منفی درباره همسر، ناامیدی و نارضایتی از خود و کمبود دوست داشتن خود را به همراه دارد؛ بنابراین، هر چقدر انتظارات و توقعات از ازدواج، که از پیش در ذهن زوجین است، فاصله داشته باشد و آن ها متوجه این واقعیت شوند به تدریج دچار نوعی احساس سرخوردگی و دلخوری و در نهایت فرسودگی از رابطه زناشویی خود می شوند (پاینز، ۱۳۹۳). در پژوهش ساروی (۱۴۰۰) تأثیر مهارت شفقت به خود مادران شاغل بر فرسودگی زناشویی و بهزیستی روانی، در تحقیق ساکی (۱۳۹۹) رابطه ساده و ترکیبی مؤلفه های شفقت به خود با فرسودگی هیجانی و طلاق عاطفی زنان شاغل دچار تعارض زناشویی، در مطالعه مجاهدی (۱۳۹۸) نقش شفقت به خود و انعطاف پذیری شناختی در پیش بینی فرسودگی زناشویی زنان، در تحقیق مک نلی، پالفا، لوین و مور (۲۰۱۹) رابطه فرسودگی زناشویی با شفقت به خود و در پژوهش جاکسون، ویلسون، کورز و کلوم^۲ (۲۰۱۸) نقش خود شفقتی بر فرسودگی زناشویی و روابط عاشقانه مورد تأیید قرار گرفته است.

در بررسی عوامل درون فردی و میان فردی تأثیرگذار بر فرسودگی زناشویی، هنسی^۳ (۲۰۱۹) به طلاق عاطفی^۴ اشاره می کند. طلاق عاطفی به عنوان انتخابی نفرت انگیز بین تسلیم و نفرت از خود و تسلط و نفرت از خود تجربه می شود، که در آن هر یک از زن و شوهر، به دلیل احساس غمگینی و ناامیدی، دیگری را آزار می دهد (اسکانزونی^۵، ۲۰۱۵). طلاق عاطفی، فاصله عاطفی مشخص و آشکار میان همسرانی است که هر دو ناپخته هستند، هر چند یکی از آن ها ممکن است این ناپختگی را تأیید کند و دیگری با ابزار اعمال مسئولانه مفرط، چنین چیزی را انکار کند (گلدنبرگ و گلدنبرگ^۶، ۱۳۹۵). مارکمن^۷ و همکاران (۲۰۱۷) معتقد است وقتی طلاق عاطفی دوام یابد و زوجین نتوانند تعارضات بین خود را حل کنند ممکن است احساس ناتوانی در حل تعارضات و پذیرش وضعیت، دچار درماندگی آموخته شده^۸ شوند. در پژوهش ساکی (۱۳۹۹) رابطه ساده و ترکیبی مؤلفه های شفقت به خود با فرسودگی هیجانی و طلاق عاطفی زنان شاغل دچار تعارض زناشویی، در مطالعه برکات، امینی، دیری و شافابدی (۲۰۲۰) تأثیر شفقت و

¹ Pinez

² Jacobson, Wilson, Kurz & Kellum

³ Hennessy

⁴ Emotional divorce

⁵ Scanzoni

⁶ Goldenberg

⁷ Markman

⁸ Learned helplessness

گذشت بر افزایش صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری خانوادگی، و در پژوهش لیری، تات، آدامز، آلن و هنکوک^۱ (۲۰۱۷) رابطه شفقت به خود با فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی، مورد تأیید قرار گرفته است.

دیگر متغیر مورد بررسی در این پژوهش درماندگی آموخته‌شده می‌باشد. سلینگمن^۲ (۱۹۹۶) معتقد است که درماندگی آموخته‌شده که به‌وسیله‌ی حوادث کنترل‌ناپذیر ایجاد می‌شوند منجر به یک ساخت شناختی منفی می‌گردند یعنی اعتقاد به اینکه موفقیت و شکست خارج از کوشش‌های شخص است. همچنین وی در تکمیل نظریه‌ی درماندگی، نظریه شیوه‌های اسنادی را ارائه داده‌اند شیوه اسنادی افراد برای نتایج اعمال خود به‌صورت منفی و بدبینانه می‌تواند منجر به درماندگی گردد. افراد با دلایل عملکرد درونی - پایدار و کلی برای شکست‌های خود نشانه‌های درماندگی را بروز می‌دهند (تایلور^۳، ۲۰۱۵). در پژوهش ریسی و برازنده (۱۳۹۷) پیش‌بینی درماندگی آموخته‌شده و چشم‌انداز زمانی بر اساس شفقت به خود در زنان، در تحقیق سبزه آرای لنگرودی (۱۳۹۲) رابطه شفقت خود با خودشیفتگی ناسالم، خودشناسی انسجامی و درماندگی، سوسا و ویلکامب^۴ (۲۰۱۵) نقش خودشفقت ورزی در فرسودگی هیجانی - عاطفی، بهزیستی روانشناختی، انگیزه درونی، خوش‌بینی توانایی مواجهه با آسیب‌های روانشناختی و درماندگی افراد، یارنل و نف (۲۰۱۵) نقش خودشفقت ورزی در کاهش درماندگی، تعارضات درونی و میان فردی و آشفستگی عواطفی، و در مطالعه نف و گرمر^۵ (۲۰۱۳) رابطه شفقت به خود با فرسودگی عاطفی، درماندگی، نشخوار ذهنی و سرکوب، مورد تأیید قرار گرفته است.

با توجه به اینکه، خانواده مهم‌ترین نهاد و منشأ جامعه سالم است، فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی موجب برهم خوردن کارکردهای سالم آن می‌شود و نیاز است متغیرهای خانوادگی مورد مطالعه و تحقیق قرار گیرد. بر همین اساس، پژوهش حاضر به پیش‌بینی شفقت به خود براساس فرسودگی زناشویی، طلاق عاطفی و درماندگی آموخته‌شده زنان متأهل شهر اصفهان می‌پردازد. می‌توان از نتایج پژوهش در راستای موارد زیر استفاده نمود: ۱. مرکز مشاوره مداخله در بحران سازمان بهزیستی جهت ارائه خدمات مشاوره‌ای به خانواده‌ها و تقویت و رشد مهارت شفقت به خود به‌منظور جلوگیری از فرسودگی زناشویی، طلاق عاطفی و درماندگی آموخته‌شده. ۲. مراکز مشاوره جهت ارائه خدمات مشاوره‌ای به خانواده‌ها و تقویت و رشد مهارت شفقت به خود به‌منظور جلوگیری از فرسودگی زناشویی، طلاق عاطفی و درماندگی آموخته‌شده در بین آن‌ها. ۳. مراکز دانشگاهی و تحقیقاتی به منظور پوشش دادن به خلاء تحقیقاتی در ارتباط با موضوع.

¹ Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock

² Seligman

³ Tyler

⁴ Soysa, & Wilcomb

⁵ Neff, Germer

روش پژوهش

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه زنان متأهل شاغل در شهرداری اصفهان در پاییز ۱۴۰۰ می باشد که بر اساس اطلاعات واصله تعداد آن ها ۴۹۷ نفر بوده است. بر اساس جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) حجم نمونه مورد نیاز برای یک جامعه ۵۰۰ نفری ۲۱۷ نفر می باشد. بر این اساس تعداد ۲۳۰ پرسشنامه در میان اعضای نمونه توزیع شد که تعداد ۲۱۶ عدد آن قابل تجزیه و تحلیل آماری بود (نرخ بازگشت ۹۳ درصد). برای انتخاب اعضای نمونه از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد که شیوه های در دسترس به نسبت شیوه های تصادفی از دقت کمتری برخوردار هستند. ملاک های ورود به این پژوهش عبارت بودند از: زنان متأهلی که در شهرداری مشغول به کار هستند، سن بین ۲۵ تا ۵۰ سال، حداقل سواد فوق دیپلم، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش بود. ملاک های خروج عبارت بود از: بازنشسته باشند، مطلقه باشند و تمایلی به ادامه طرح پژوهشی نداشته باشند.

ابزار اندازه گیری

۱) پرسشنامه شفقت به خود: پرسشنامه شفقت به خود توسط ریس و همکاران (۲۰۱۱) ساخته شد. این پرسش نامه دارای ۲۶ است. این پرسشنامه دارای شش مؤلفه مهربانی به خود (۵ سؤال) در برابر قضاوت کردن خود (۵ سؤال)، اشتراک انسانی (۴ سؤال) در برابر انزوا (۴ سؤال) و ذهن آگاهی (۴ سؤال) در برابر همانندسازی افراطی (۴ سؤال) است. سؤالات در یک مقیاس لیکرت ۵ رتبه ای، از تقریباً هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۵ تنظیم شده که نمره بالاتر سطح بالاتر شفقت خود را نشان می دهد. ضمناً سؤالات ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. ضریب اعتبار این مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و با روش دونیمه کردن ۰/۷۶ برآورد شد. همبستگی بین خرده مقیاس های شفقت خود، نشان دهنده ی روایی همگرایی آن است که در پژوهش ریس و همکاران (۲۰۱۱) از نمره کل این مقیاس استفاده شده است. پایایی این پرسش نامه با استفاده از آلفای کرونباخ نیز ۰/۸۰ می باشد. در ایران نیز در پژوهش برات پور (۱۳۹۸) ضریب پایایی پرسشنامه از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش داده شد که حاکی از پایایی مناسب پرسشنامه است. در پژوهش حاضر نیز جهت سنجش پایایی پرسشنامه، پس از انجام یک مطالعه مقدماتی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مورد سنجش قرار گرفت که ضریب ۰/۸۴ به دست آمد.

۲) پرسشنامه فرسودگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶): پرسشنامه توسط پاینز (۱۹۹۶) به منظور سنجش فرسودگی در زندگی زناشویی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۲۱ سؤال و شامل ۳ مؤلفه اصلی خستگی جسمی (سؤالات ۱، ۴، ۱۶، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۹)، خستگی عاطفی (سؤالات ۲، ۵، ۸، ۱۷، ۱۱، ۱۴، ۲۰)، و خستگی روانی (سؤالات ۳، ۶، ۹، ۱۵، ۱۲، ۱۸، ۲۱)، می باشد و بر اساس طیف هفت گزینه ای لیکرت با سوالاتی مانند (بی چیز بودن و چیزی برای بخشش نداشتن) به سنجش فرسودگی زناشویی می پردازد. از طریق ارزیابی این پرسشنامه به هریک از زیرمقیاس های خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی نمرات جداگانه ای تعلق می گیرد و از مجموع نمرات آن ها، نمره ی فرسودگی کلی برای رابطه ی زناشویی محاسبه می شود. نمره گذاری این پرسشنامه در یک طیف ۷ درجه ای لیکرت در دامنه ای بین ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) می باشد که آزمودنی تعداد دفعات اتفاق افتاده

موارد مطرح شده در رابطه‌ی زناشویی خود را مشخص می‌سازد. نمره‌گذاری ۴ سؤال (۲۰، ۱۹، ۱۶، ۳)، به‌صورت معکوس انجام می‌شود. در این پرسشنامه نمرات بالاتر نشان‌دهنده فرسودگی بیشتر است و حد بالا نمره‌ی ۱۴۷ و حد پایین نمره‌ی ۲۱ است. پاینز (۱۹۶۶) روایی همزمان و پایایی پرسشنامه را به ترتیب ۰/۵۷ و ۰/۸۷ گزارش داد. همچنین، در ایران نیز برات پور (۱۳۹۸) ضریب پایایی پرسشنامه از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش داده شد که حاکی از پایایی مناسب پرسشنامه است. در پژوهش حاضر نیز جهت سنجش پایایی پرسشنامه، پس از انجام یک مطالعه مقدماتی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ موردسنجش قرار گرفت که ضریب ۰/۸۸ به دست آمد.

۳) پرسشنامه طلاق عاطفی: توسط صفاری نیا، ادب دوست و تقی زاده (۱۳۹۰) تهیه شده و دارای ۲۸ سؤال بسته پاسخ با طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت (کاملاً موافق نمره ۵، موافق نمره ۴، تاحدی موافق نمره ۳، مخالف نمره ۲، کاملاً مخالف نمره ۱) می‌باشد. این پرسشنامه دارای ۳ خرده مقیاس عاطفی (سوالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۸، ۹، ۲۳)، رفتاری (سوالات ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷) و شناختی (سوالات ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۴) است. نمره بالاتر طلاق عاطفی بیشتر را نشان می‌دهد. در ایران نیز ساکی (۱۳۹۹) ضریب پایایی پرسشنامه از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش داده شد که حاکی از پایایی مناسب پرسشنامه است. در پژوهش حاضر نیز جهت سنجش پایایی پرسشنامه، پس از انجام یک مطالعه مقدماتی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ موردسنجش قرار گرفت که ضریب ۰/۸۰ به دست آمد.

۴) پرسشنامه درماندگی آموخته‌شده: پرسشنامه درماندگی آموخته‌شده توسط سورنتی، فیلیپو، کاستا و بازای (۲۰۱۴) تهیه شده و دارای ۲۴ سؤال بسته پاسخ با طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت (درست نیست نمره ۱، کمی درست نمره ۲، تا حدی درست نمره ۳، بسیار درست نمره ۴، بسیار درست نمره ۵) می‌باشد. این پرسشنامه دارای دو مؤلفه یادگیری درماندگی آموخته‌شده (سوالات ۱-۴-۶-۸-۹-۱۲-۱۴-۱۷-۱۸-۲۰-۲۱-۲۳) و جهت تسلط (انعطاف‌پذیری و پذیرش مداخلات) (سوالات ۲-۳-۵-۷-۱۰-۱۱-۱۳-۱۵-۱۶-۱۹-۲۲-۲۴) است. نمره بالاتر درماندگی بیشتر را نشان می‌دهد. نقطه برش پرسشنامه نمره ۶۵ است. پایایی آزمون توسط سورنتی و همکاران (۲۰۱۴) به روش آلفای کرونباخ برای مؤلفه یادگیری درماندگی آموخته‌شده ۰/۷۷ و برای مؤلفه‌ی جهت تسلط ۰/۷۵ به دست آمد. اعتبار سازه آن از اجرای تحلیل عامل مؤلفه‌های اصلی و اکتشافی تأیید شد و بر روی ۱۰۴ نفر (۵۰ مرد و ۵۴ زن) مورد هنجاریابی قرار گرفت. محسنی (۱۳۹۲) ضریب پایایی پرسشنامه از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش داد. در پژوهش حاضر نیز جهت سنجش پایایی پرسشنامه، پس از انجام یک مطالعه مقدماتی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ موردسنجش قرار گرفت که ضریب ۰/۸۶ به دست آمد.

روش اجرا

پس از تهیه ابزارهای اندازه‌گیری با مراجعه به پنج شهرداری نواحی ۳، ۶، ۸، ۱۰ و ۱۴ که زنان شاغل به‌صورت حضوری در محل کار بودند ۲۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل نمودند و جمع‌آوری شد. پس از جمع‌آوری آن‌ها، داده‌های استخراج‌شده از پرسشنامه‌ها به‌وسیله نرم‌افزار آماری SPSS-24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در

جهت حفظ اصول اخلاقی رضایت آگاهانه افراد برای شرکت در پژوهش به صورت کتبی دریافت شد، ذکر نام و نام خانوادگی اختیاری بود و افراد در صورت عدم تمایل در حین اجرای تحقیق می توانستند انصراف دهند.

یافته ها

بنابر یافته ها بیشترین فراوانی مربوط به زنان متأهل شاغل با سنوات خدمتی بالاتر از ۲۰ سال (۵۰/۹ درصد) و کمترین فراوانی مربوط به زنان متأهل شاغل با سنوات خدمتی زیر ۱۰ سال (۱۴/۸ درصد) گروه نمونه بودند. بیشترین فراوانی مربوط به زنان متأهل شاغل با مدرک تحصیلی لیسانس (۶۳ درصد) و کمترین مربوط به زنان متأهل شاغل با مدرک تحصیلی فوق دیپلم (۱۲ درصد) می باشد. بیشترین میزان فراوانی مربوط به زنان متأهل شاغل گروه سنی بالاتر از ۴۰ سال (۴۸/۱ درصد) و کمترین آن مربوط به زنان متأهل شاغل گروه سنی ۲۵-۳۲ سال (۱۵/۷ درصد) می باشد.

جدول ۱. نتایج توصیفی پرسشنامه شفقت به خود و مؤلفه های آن

| مؤلفه ها | میانگین | انحراف معیار | حداقل نمره | حداکثر نمره |
|-----------------------------|---------|--------------|------------|-------------|
| مهربانی به خود | ۴/۹۱ | ۲/۹۳ | ۲ | ۸ |
| قضاوت کردن درباره ی خود | ۴/۹۴ | ۲/۴۸ | ۲ | ۸ |
| اشتراکات انسانی | ۴/۹۰ | ۲/۵۸ | ۲ | ۸ |
| انزوا | ۵/۳۳ | ۲/۷۹ | ۲ | ۸ |
| ذهن آگاهی | ۵/۱۴ | ۲/۸۱ | ۲ | ۸ |
| هماندسازی افراطی | ۵/۱۱ | ۲/۵۸ | ۲ | ۸ |
| شفقت به خود | ۳۰/۳۷ | ۱۵/۱۸ | ۸ | ۴۷ |
| خستگی جسمی | ۲۷/۳۵ | ۸/۵۳ | ۱۲ | ۴۲ |
| خستگی عاطفی | ۲۸/۱۸ | ۶/۲۶ | ۱۷ | ۳۵ |
| خستگی روانی | ۲۵/۱۸ | ۸/۹۱ | ۱۱ | ۳۶ |
| فرسودگی زناشویی | ۸۰/۷۲ | ۱۷/۵۲ | ۴۰ | ۱۱۱ |
| طلاق عاطفی | ۲۷/۴۳ | ۷/۴۵ | ۱۶ | ۳۶ |
| طلاق رفتاری | ۲۳/۹۶ | ۷/۸۶ | ۱۴ | ۳۶ |
| طلاق شناختی | ۱۸/۷۴ | ۶/۰۳ | ۸ | ۲۴ |
| طلاق عاطفی | ۷۰/۱۴ | ۱۵/۱۴ | ۴۰ | ۹۳ |
| یادگیری درماندگی آموخته شده | ۲۸/۰۹ | ۴/۶۵ | ۲۱ | ۳۳ |
| جهت تساط | ۲۳/۱۹ | ۶/۴۶ | ۱۵ | ۳۰ |
| نمره کل | ۵۱/۲۹ | ۱۰/۶۸ | ۳۶ | ۶۳ |

نتایج جدول شماره ۱ میانگین، انحراف معیار، حداقل نمره و حداکثر نمره متغیرهای پژوهش حاضر را نشان می دهد.

جدول ۲. نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف فرض نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای پژوهش

| متغیر | k-s-z | سطح معناداری |
|---------------------|-------|--------------|
| شفقت به خود | ۰/۷۷ | ۰/۷۲ |
| فرسودگی زناشویی | ۰/۸۵ | ۰/۶۶ |
| طلاق عاطفی | ۰/۷۸ | ۰/۶۷ |
| درماندگی آموخته شده | ۱/۱۴ | ۰/۱۹ |

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نشان می‌دهد که مقدار سطح معناداری محاسبه‌شده در متغیرهای شفقت به خود، فرسودگی زناشویی، طلاق عاطفی و درماندگی آموخته‌شده از خطای ۰/۰۵ بزرگ‌تر می‌باشد؛ پس می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای پژوهش رعایت شده است.

جدول ۳. ضریب همبستگی پیرسون رابطه شفقت به خود با مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی، طلاق عاطفی و درماندگی آموخته‌شده

| منبع | ضریب همبستگی | سطح معناداری |
|-----------------------------|--------------|--------------|
| خستگی جسمی | -۰/۰۳ | ۰/۵۹ |
| خستگی عاطفی | -۰/۳۸ | ۰/۰۰۱ |
| خستگی روانی | -۰/۳۹ | ۰/۰۰۱ |
| طلاق عاطفی | -۰/۴۲ | ۰/۰۰۱ |
| طلاق رفتاری | -۰/۱۸ | ۰/۰۰۸ |
| طلاق شناختی | -۰/۳۵ | ۰/۰۰۱ |
| یادگیری درماندگی آموخته‌شده | -۰/۴۷ | ۰/۰۰۱ |
| جهت تسلط | -۰/۴۳ | ۰/۰۰۱ |

بنابر نتایج حاصله، r مشاهده‌شده در سطح $0/01 \leq p$ همبستگی منفی و معناداری بین شفقت به خود با خستگی عاطفی ($r = -0/38$)، خستگی روانی ($r = -0/39$)، طلاق عاطفی ($r = -0/38$)، طلاق رفتاری ($r = -0/18$) و طلاق شناختی ($r = -0/35$)، یادگیری درماندگی آموخته‌شده ($r = -0/47$) و جهت تسلط ($r = -0/43$) نشان می‌دهد. نتایج بیانگر آن است که با افزایش میزان خستگی عاطفی و روانی، میزان طلاق عاطفی، روانی و شناختی و میزان یادگیری درماندگی آموخته‌شده و جهت تسلط در زنان متأهل شاغل شهرداری اصفهان، میزان خود شفقت ورزی آن‌ها کاهش می‌یابد و بالعکس.

جدول ۴. نتایج ضریب رگرسیون گام‌به‌گام پیش‌بینی شفقت به خود بر اساس مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی

| گام | متغیر وارد معادله شده | ضریب | ضریب تعیین | خطای معیار | ضریب تغییر یافته | آمارهای تغییر یافته | | | دوربین واتسون |
|-----|--------------------------|------|------------|------------|------------------|---------------------|-----|---------|---------------|
| | | | | | | df1 | df2 | آماره F | سطح معنی داری |
| ۱ | خستگی روانی | ۰/۳۹ | ۰/۱۵ | ۱۳/۹۷ | ۰/۱۵۶ | ۱ | ۲۱۴ | ۳۹/۵۳ | ۰/۰۰۱ |
| ۲ | خستگی روانی + عاطفی | ۰/۴۵ | ۰/۲۰ | ۱۳/۶۱ | ۰/۰۴۸ | ۱ | ۲۱۳ | ۱۲/۸۷ | ۰/۰۰۱ |
| ۳ | طلاق عاطفی | ۰/۴۲ | ۰/۱۸ | ۱۳/۷۶ | ۰/۱۸۳ | ۱ | ۲۱۴ | ۴۷/۸۴ | ۰/۰۰۱ |
| ۴ | طلاق عاطفی + طلاق شناختی | ۰/۴۶ | ۰/۲۱ | ۱۳/۴۹ | ۰/۰۳۶ | ۱ | ۲۱۳ | ۹/۶۸ | ۰/۰۰۲ |
| ۵ | یادگیری درماندگی | ۴۷/۰ | ۲۲/۰ | ۴۲/۱۳ | ۲۲/۰ | ۱ | ۲۱۴ | ۹۶/۶۰ | ۰/۰۰۱ |

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که در گام اول خستگی روانی، طلاق عاطفی و درماندگی آموخته‌شده به دلیل دارا بودن بالاترین ضریب همبستگی با متغیر وابسته وارد معامله رگرسیون شده و به ترتیب ۱۵، ۱۸ و ۲۲ درصد از واریانس متغیر شفقت به خود را تبیین کرده‌اند که با توجه به F مشاهده‌شده به ترتیب (۳۹/۵۳)، (۴۷/۸۷) و (۹۶/۶۰) این میزان از واریانس تبیین شده در گام اول مدل رگرسیون، در سطح $0/01$ معنی‌دار است. در گام دوم متغیر خستگی عاطفی و طلاق شناختی به دلیل دارا بودن بالاترین ضریب

همبستگی وارد معادله شد و به همراه درماندگی آموخته شده مجموعاً ۲۰ و ۲۱ درصد از شفقت به خود را تبیین کرده اند که با توجه به F مشاهده شده (۱۲/۸۷)، در سطح ۰/۰۱ معنی دار است. مقدار مشاهده شده دوربین - واتسون^۱ بین ۱/۵ تا ۲/۵ نشان از مستقل بودن مشاهدات است و از آنجایی که مقدار دوربین واتسون ۱/۵۵ بیش از ۱/۵ است و فرض استقلال مقادیر باقی مانده ها تأیید می شود و به این ترتیب بازهم شرط دیگری از شروط مربوط به رگرسیون خطی (OLS) برآورده می شود.

جدول ۵. نتایج ضرایب رگرسیون بین متغیرهای پیش بین با متغیر ملاک شفقت به خود

| مقدار B | ضرایب غیراستاندارد | | | ضرایب استاندارد | |
|---------|--------------------|-----------|---------|-----------------|------------------|
| | خطای استاندارد | مقدار بتا | مقدار t | سطح معناداری | عدد ثابت |
| ۵۹/۲۷۱ | ۴/۳۴۱ | | ۱۳/۶۵ | ۵۹/۲۷۱ | عدد ثابت |
| -۰/۴۷۱ | ۰/۱۱۸ | -۰/۲۷۷ | -۳/۹۸ | -۰/۴۷۱ | خستگی روانی |
| -۰/۶۰۴ | ۰/۱۶۸ | -۰/۲۴۹ | -۳/۵۸ | -۰/۶۰۴ | خستگی عاطفی |
| ۵۹/۰۶۳ | ۳/۸۳۱ | | ۱۵/۴۱۵ | ۰/۰۰۱ | عدد ثابت |
| -۰/۶۸۶ | ۰/۱۳۷ | -۰/۳۳۷ | -۵/۰۰۸ | ۰/۰۰۱ | طلاق عاطفی |
| -۰/۵۲۶ | ۰/۱۶۹ | -۰/۲۰۹ | -۳/۱۱۲ | ۰/۰۰۲ | طلاق شناختی |
| ۷۳/۵۸ | ۵/۶۰ | | ۱۳/۱۱ | ۰/۰۰۰ | عدد ثابت |
| -۱/۵۳ | ۰/۱۹ | -۰/۴۷۱ | -۷/۸۰ | ۰/۰۰۰ | یادگیری درماندگی |

نتایج جدول ۵ نشان می دهد که از بین متغیرهای پیش بین پژوهش، متغیرهای خستگی روانی (با آماره t برابر با ۳/۹۸-) و خستگی عاطفی (با آماره t برابر با ۳/۵۸-)، متغیرهای طلاق عاطفی (با آماره t برابر با ۵/۰۸-)، طلاق شناختی (با آماره t برابر با ۳/۱۱-) و طلاق عاطفی (با آماره t برابر با ۷/۸۰-) می تواند تغییرات مربوط به شفقت به خود زنان متأهل شاغل در شهرداری را پیش بینی نماید. با توجه به ضرایب استاندارد بتای به دست آمده می توان گفت که با افزایش یک انحراف استاندارد در خستگی روانی و خستگی عاطفی، طلاق عاطفی، طلاق شناختی و یادگیری درماندگی آموخته زنان متأهل شاغل، میزان شفقت به خود آنان به مقدار ۰/۲۷، ۰/۲۴، ۰/۳۷، ۰/۲۱ و ۰/۴۷ انحراف استاندارد، کاهش می یابد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به پیش بینی شفقت به خود براساس فرسودگی زناشویی، طلاق عاطفی و درماندگی آموخته شده در بین زنان متأهل شاغل در شهرداری اصفهان پرداخته است. یافته ها در مورد پیش بینی شفقت به خود براساس مؤلفه های فرسودگی زناشویی (خستگی جسمی، خستگی عاطفی، خستگی روانی) در بین زنان متأهل شاغل در شهرداری اصفهان نشان داد که مؤلفه های خستگی عاطفی و خستگی روانی توان پیش بینی شفقت به خود را دارند. یافته های پژوهش حاضر در راستای نتایج پژوهش ساروی (۱۴۰۰)، مجاهدی (۱۳۹۸)، مک نلی، پالفا، لوین و مور (۲۰۱۹) قرار دارد. در تبیین یافته های پژوهش می توان گفت، فرسودگی زناشویی پیامدهای قابل توجهی برای زوجین به دنبال دارد و با ابعاد مختلف سلامت نیز در ارتباط است. در بعد جسمانی با پایین بودن سلامت عمومی، ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن و برانگیختگی هوای قلبی و عروقی، در بعد روانی - عاطفی علاوه بر نشانه های معنادار افسردگی و

¹ Durbin-Watson

اضطراب، گرایش به رفتارهای آسیب‌زا و مشکلات شغلی را نشان می‌دهد. این وضعیت نه تنها برای خود زوجین تهدیدکننده است بلکه پیامدهای منفی درازمدت و نهفته‌ای را به دنبال دارد و سلامت آن‌ها را تهدید می‌کند و این در حالی است که وجود خودشفقت ورزی به دلیل ارتباط قوی با بهزیستی روانشناختی، انگیزه درونی، خوش‌بینی و پذیرش توانایی مواجهه با مشکل به زوجین به جای اجتناب ورزی، می‌تواند آسیب‌های روانشناختی مانند فرسودگی زناشویی را کاسته و به بهبود مؤلفه‌های روانشناختی آن‌ها منجر گردد، و نتایج پژوهش حاضر نیز همبستگی منفی و معناداری بین شفقت به خود با فرسودگی زناشویی نشان داده است. زنان با فرسودگی جسمی زناشویی، قبل از هر چیز احساس آزرده‌گی می‌کنند، آن‌ها حس می‌کنند در زندگی مشترک اذیت می‌شوند و تمایلی به حل مشکلات نشان نمی‌دهند و امیدی هم ندارند مشکلاتشان حل شود. گاهی این ناامیدی و اندوه آنان را به وادی افسردگی می‌کشاند. همچنین، افراد دچار فرسودگی روانی و عاطفی زناشویی خودشان را باور ندارند و خودشان را دوست ندارند. درست همین احساسات را نسبت به همسرشان هم دارند. آن‌ها دیگر نه همسرشان را قبول دارند و نه می‌توانند او را دوست داشته باشند. این در حالی است شفقت به خود، یک مکانیسم هیجانی مثبت است که موجب می‌شود فرد نگرش مثبتی به خودش داشته باشد و بتواند هیجانات منفی ناشی از فرسودگی زناشویی را خنثی کند.

یافته‌ها در مورد پیش‌بینی شفقت به خود براساس مؤلفه‌های طلاق عاطفی (عاطفی، رفتاری، شناختی) در بین زنان متأهل شاغل در شهرداری اصفهان نشان داد که مؤلفه‌های طلاق عاطفی و طلاق شناختی توان پیش‌بینی شفقت به خود را دارند و در صورتی که زنان متأهل شاغل از طلاق عاطفی و شناختی کمتری برخوردار باشند، می‌توان پیش‌بینی کرد که شفقت ورزی آن‌ها نسبت به خودشان بیشتر شود. یافته‌های پژوهش حاضر در راستای نتایج ساکی (۱۳۹۹)، برکات، امینی، دیری و شافابدی (۲۰۲۰) و لیری، تات، آدامز، آلن و هنکوک (۲۰۱۷)، قرار دارد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که طلاق عاطفی زوج‌ها ناشی از فاصله بین انتظارات و تصورات آن‌ها از ازدواج و واقعیتی بود که در یک رابطه زناشویی آن را تجربه کرده بودند؛ بنابراین می‌توان گفت که در صورت برآورده شدن انتظارات و توقعات، فرد خود را در موقعیت پاداش‌دهنده می‌بیند و تصور سود در زندگی زناشویی را خواهد داشت و در مقابل اگر این انتظارات، طبق آنچه که فرد توقع دارد برآورده نشود، وی خود را زیان دیده می‌بیند. استمرار ناکامی و ناتوانی در تحقق انتظارات از زندگی مشترک موجب می‌شود که زوج‌ها از یکدیگر دلسرد شوند؛ به عبارت دیگر این دلسردی و ناامیدی زوج‌ها از همدیگر در برآورده کردن انتظارات، بر انگیزه و توانایی آن‌ها در جهت انجام مؤثر وظایف و نقش‌های فرد در خانواده تأثیر منفی می‌گذارد و موجب تضعیف عملکرد کلی خانواده و بروز اختلافات و تعارض‌ها در زندگی زناشویی و در نهایت فاصله روانی ایجادشده میان زوج‌ها باعث طلاق عاطفی می‌شود و در حالی است که زوجین دارای خودشفقت ورزی در زمینه حل تعارضات درون و میان فردی دارای سازش بیشتری هستند و آشفتگی عاطفی و روانشناختی کمتری را گزارش می‌کنند، این کاهش آسیب‌های عاطفی و روانشناختی سبب می‌شود که از میزان مؤلفه‌های آسیب‌زای روانی همچون اضطراب نیز کاسته شود. همچنین خود شفقتی می‌تواند انعطاف‌پذیری روانشناختی افراد را نیز افزایش دهد و انعطاف‌پذیری روانشناختی نیز می‌تواند قدرت مقابله، حل مسئله و فرضیه‌سازی را در فرد افزایش دهد و از طلاق عاطفی افراد جلوگیری کند.

یافته‌ها در مورد پیش‌بینی شفقت به خود براساس مؤلفه‌های درماندگی آموخته‌شده (یادگیری درماندگی آموخته‌شده، جهت تسلط) در بین زنان متأهل شاغل در شهرداری اصفهان نشان داد که مؤلفه‌های درماندگی آموخته‌شده و جهت تسلط توان پیش‌بینی شفقت به خود را دارند و در صورتی که زنان متأهل شاغل از درماندگی آموخته‌شده و جهت تسلط کمتری برخوردار باشند، می‌توان پیش‌بینی کرد که شفقت ورزی آن‌ها نسبت به خودشان بیشتر شود. یافته‌های پژوهش حاضر در راستای نتایج ریسی و برازنده (۱۳۹۷)، سبزه آرای لنگرودی (۱۳۹۲)، سوسا و ویلکامب (۲۰۱۵)، یارنل و نف (۲۰۱۵) و نف و گرم (۲۰۱۳) دارد. در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت، درماندگی آموخته‌شده که به وسیله‌ی حوادث کنترل ناپذیر ایجاد می‌شوند منجر به یک ساخت شناختی منفی می‌گردند یعنی اعتقاد به اینکه موفقیت و شکست خارج از کوشش‌های شخص است برخی افراد درماندگی آموخته‌شده نوعی مکانیسم غلبه بر مشکلات و رویدادهای آزاردهنده است درحالی که شفقت به خود موجب می‌شود تا فرد نسبت به خود شفقت مهربان باشد و بپذیرد که رنج وجود دارد و تجارب و مشکلات زندگی، جزئی از مسائلی است که سایر افراد نیز آن را تجربه می‌کنند و وقتی دچار خطایی می‌شوند، به جای قضاوت خود، تلاش در درک آن بکنند که این نگرش نقش مهمی در توانایی حفظ و رعایت در روابط فردی و بین فردی دارد و از احساس درماندگی در آن‌ها جلوگیری کند. چنین افرادی، در زندگی زناشویی همواره شادی، همدلی، درک متقابل، بخشش، خوش‌بینی، صمیمیت و تعهد و استقلال متقابل، را تجربه می‌کنند و کمتر ممکن است در کاری احساس درماندگی کنند. در تبیینی دیگر از یافته‌ها می‌توان گفت، شفقت به خود موجب برقراری ارتباط درست و صحیح، صمیمیت عاطفی و هیجانی زوج‌ها می‌شود این زوجین با روش‌های مهربانانه و خوش اخلاقی با هم رفتار می‌کنند و دارای نگرش مثبتی نسبت به رفتار یکدیگر هستند و در زندگی از یکدیگر حمایت همه‌جانبه دارند به همین دلیل در زندگی مشترک و حل مشکلات زندگی در جنبه‌های مختلف، احساس درماندگی و ناتوانی به آن‌ها دست نخواهد داد. در یک تبیین کلی در مورد پیش‌بینی شفقت ورزی نسبت به خود بر اساس طلاق عاطفی، درماندگی آموخته‌شده و فرسودگی زناشویی می‌توان گفت، در وجود انسان‌ها حداقل سه نوع سیستم تنظیم عاطفه تکامل یافته است که شامل: سیستم محافظت از خطر، سیستم سائق (جستجوی منبع) و سیستم تسکین است و افرادی که از مهارت شفقت ورزی برخوردار هستند بهتر می‌توانند بین الگوهای شناختی و این سه سیستم تنظیم هیجان هماهنگی ایجاد کنند. به‌طور خلاصه به نظر می‌رسد تقویت متغیر شفقت به خود می‌تواند در کاهش آسیب‌های زوجین مفید واقع شود به این صورت که، بنابراین پژوهش و همچنین مطالعات پیشین باوجود اینکه پژوهش‌های کاربردی در مورد توانمندسازی روانی زنان و کاهش افکار درماندگی آموخته‌شده در آن‌ها به‌صورت گسترده و فراوان انجام نشده باین‌حال زنان آن دسته از گروه‌های اجتماعی هستند که وظایف متعددی در جامعه برعهده دارند و توانمندسازی آن‌ها موجب توانمندی سایر افراد و دستگاه‌ها می‌شود و اگر دچار درماندگی آموخته‌شده باشند این مسئله به‌عنوان مانعی در اجرای مطلوب تمامی وظایف آن‌ها ایفای نقش می‌کند. پس می‌توان نتیجه گرفت که از طریق توانمندسازی روانشناختی زنان از طریق ایجاد و تقویت مهارت‌های خود شفقت ورزی، همین قشر توانمند می‌توانند نقش‌های عاطفی، عقلانی، اجتماعی و اقتصادی خود را در بالاترین کیفیت ارائه دهند و این فرایند توانمندسازی در واقع فرایند قدرت بخشیدن به زنان است تا احساس توانایی و شایستگی خود را بهبود دهند و بر احساسات منفی و اسنادهای ناکام کننده مثل احساس ناتوانی و درماندگی غلبه کنند و مجدد احساس معناداری، توانایی و کفایت، احساس خود تعیین‌گری و احساس

اثرگذاری در آنها تجلی یابد. با شروع خروج از این انزوا و خلاء، ابتدا عملکردهای ارتباطی فردی آنها بهبود و به دنبال این مسئله فرایند ارتباطی زوج نیز بهبود میابد و تعارضات از حالت مخرب به تعارضات سازنده‌ای تبدیل خواهند شد که زوج می‌تواند با حس مشفقانه یکدیگر را کشف و فاصله عاطفی را کاهش دهند. به دنبال همین کاهش فشارهای عاطفی، روانی و جسمی نگرش‌های خصمانه زوج نیز کمرنگ خواهد شد و فرسودگی و دلزدگی بین آنها ضعیف خواهد شد.

این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز روبرو بود: ۱- با توجه به اینکه در انتخاب نمونه پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده است، لذا در تعمیم نتایج باید احتیاط لازم به عمل آید ۲- این پژوهش بر روی زنان متأهل در شهر اصفهان صورت گرفته است بنابراین در تعمیم نتایج به زنان متأهل شهرهای دیگر باید احتیاط لازم را به عمل آورد. لذا پیشنهاد می‌شود جهت افزایش قابلیت تعمیم نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های دیگری با انتخاب نمونه تصادفی صورت گیرد. این پژوهش بر روی زنان متأهل شاغل شهرهای دیگر انجام شود تا قدرت تعمیم دهی نتایج گسترده‌تر شود. این پژوهش بر روی مردان نیز انجام شود تا قدرت تعمیم دهی نتایج با اطمینان و گسترده‌تر شود. همچنین با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود، مهارت‌های شفقت ورزی به خود و دیگران و دلسوزی به زنان متأهل شاغل آموزش داده شود. مهارت‌های کنترل و مدیریت هیجانات و عواطف به زنان متأهل شاغل آموزش داده شود تا علاوه بر جلوگیری از فرسودگی زناشویی، مهارت شفقت به خود نیز در آنها تقویت شود. یافته‌های این پژوهش می‌تواند با هدف تأثیرگذاری بر کاهش فرسودگی زناشویی، طلاق عاطفی و درماندگی آموخته‌شده به واسطه شفقت ورزی، در خدمت خانواده‌ها، متخصصان بالینی و پژوهشگران علاقه‌مند به این زمینه‌ها قرار گیرد تا به بدین ترتیب از شفقت ورزی جهت راهبردهای درمانی در فرایند خانواده‌درمانی منتهی گردد.

منابع

- براتپور، میترا. (۱۳۹۸) بررسی رابطه شفقت به خود با سلامت اجتماعی و فرسودگی زناشویی زنان مبتلا به بیماری سندروم روده تحریک پذیر. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اهواز.
- پاینز، آ، مالاچ. (۱۳۹۳) *دلزدگی از روابط زناشویی*. ترجمه افشار گوهری راد. تهران: انتشارات رادمهر.
- ریسی، غزل؛ برازنده، امین. (۱۳۹۷) پیش‌بینی درماندگی آموخته‌شده و چشم انداز زمانی بر اساس شفقت به خود در زنان مضروب. چشم انداز امین در روانشناسی کاربردی، سال ششم، شماره ۴، ۲۲-۱.
- ساروی، نازنین. (۱۴۰۰) بررسی تأثیر مهارت شفقت به خود مادران شاغل بر فرسودگی زناشویی و بهزیستی روانی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد ساری
- ساکی، الهام. (۱۳۹۹) بررسی رابطه ساده و ترکیبی مؤلفه‌های شفقت به خود با فرسودگی هیجانی و طلاق عاطفی زنان شاغل دچار تعارض زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد همدان.
- سیزه آرای لنگرودی، مریم. (۱۳۹۲) رابطه بین آرزوها و وابستگیهای ارزش خود با شفقت خود، خودشیفتگی ناسالم، خودشناسی انسجمی و درماندگی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران
- گلدنبرگ، ادنه و گلدنبرگ، هربرت. (۱۳۹۵) خانواده درمانی. ترجمه سیامک نقشبندی و حمیدرضا حسین شاهی برواتی. تهران: نشر روان.

▪ مجاهدی، نرجس. (۱۳۹۸) بررسی نقش شفقت به خود و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی فرسودگی زناشویی زنان دارای همسر معتاد شهر یزد. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی.

- Bearkat, F., Amini, N., Deyreh, E., Shafiabady, A. (2020). The effectiveness of Integrated pattern for divorce prevention, based approach encouragement and approach based on compassion and forgiveness on Emotional intimacy and Family adaptability in Divorced spouses. *Counseling Culture and Psychotherapy*.
- Hennessy, K. (2019). *Self efficacy for managing work – family conflict validity of Israell scale in the us university of Maryland us*. university of Maryland us.
- Jacobson, E.H.K., Wilson, K.G., Kurz, S. & Kellum, K.K. (2018). Examining SelfCompassion in Romantic Relationships and Marital burnout. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(4), 325-333
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2017). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (5):904-887.
- Lingren, H.G. (2015). *Marriage burnout*. Available at: URL: [http:// utahmarriage. org](http://utahmarriage.org).
- Markman, H. J., Stanley, S., & Blumberg, S. L (2016) *Fighting for your marriage: Positive steps for preventing divorce and preserving a lasting love*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- McNally, A.M.; Palfai, T.P; Levine, R.V & Moore, B.M. (2019). Marital burnout and Self-compassion problems among and smoking: The mediational role of coping motives. *Addict Behav*, 28(6): 1115-27.
- Neff, K.D. & Germer, C.K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69, 1, 28-44.
- Neff, K.D., Rood, F. & Patrek, E. (2015). Construction and factorial validation of a short form of the SelfCompassion Scale. *Clin Psychol Psychother*, 18: 250-255.
- Pamuk, M. (2018). Durmuş E. Investigation of burnout in marriage. *IJHS*, 12(1): 162-77
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*. New York & London: Routledge
- Pinez, A. (2002). *how we should do that our dream love doesn't lead to fed up*. 1sted.N.A. Publication york, Oxford university
- Raps, C.S., Peterson, C., Jonas, M., & Seligman, M.E.P. (2017). Patient behavior in hospitals: Helplessness, reactance, or both? *Journal of Personality and Social, Psychology*, 42 (6), 1036-1041.
- Scanzoni, R. (2015). The role of dissonance social comparison and marital status in thinking about divorce. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29, 302-323.
- Seligman, M. (1996). A multidimensional theory of burnout. *CL cooper*, pp68–85 .Oxford, Uk : Oxford Uni
- Soysa, C.K., & Wilcomb, C.J. (2015). Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Genders Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness*, 6, 2, 217-226.
- Tyler, A. (2015). The relationship between optimistic and women depression. *European Journal of personality*, 23, 71 – 84.
- Yarnell, L.M., & Neff, K.D. (2015). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12, 2, 146-59.