

## اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی شناختی بر ادراک اجتماعی مجرد و باور به دنیای عادلانه در دختران مجرد

سعیده علیزاده<sup>۱</sup>، حانیه السادات مهدوی<sup>۲\*</sup>، مه‌سیما پورشهریاری

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش خود شفقت‌ورزی بر ادراک اجتماعی مجرد و باور به دنیای عادلانه در دختران مجرد انجام شد. طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون به همراه گروه کنترل بود. جامعه آماری، شامل تمامی دختران مجرد ۳۰ سال به بالای دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شهید باهنر کرمان بود، که ۳۴ نفر به صورت داوطلبانه به‌عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۷ نفر) گمارده شدند. پرسشنامه‌های ادراک اجتماعی مجرد قانع عزآبادی و همکاران و باور به دنیای عادلانه ساتون و داگلاس اجرا گردید. برای گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به مدت دو ماه آموزش اجرا شد اما گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. داده‌ها به روش تحلیل کواریانس چندمتغیره و تک متغیره تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد، آموزش خود شفقت‌ورزی بر ادراک اجتماعی مجرد و باور به دنیای عادلانه در دختران مجرد مؤثر است. با توجه به افزایش سن ازدواج در دختران جامعه، می‌توان از آموزش خود شفقت‌ورزی برای بهبود سلامت روان این افراد استفاده کرد.

**کلیدواژه‌ها:** ادراک اجتماعی مجرد، باور به دنیای عادلانه، خود شفقت‌ورزی، دختران، سلامت روان.

۱ کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد بندرگز، دانشگاه آزاد اسلامی بندرگز، ایران. [S.alizadeh771@gmail.com](mailto:S.alizadeh771@gmail.com)

۲ نویسنده مسئول: دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

[Hanymahdavi7766@gmail.com](mailto:Hanymahdavi7766@gmail.com)

۳ دانشیار گروه مشاوره و راهنمایی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. [Pourshahriari@alzahra.ac.ir](mailto:Pourshahriari@alzahra.ac.ir)

## مقدمه

یکی از جلوه‌های انکارناپذیر در بطن جامعه ما تجلی تقدس‌آمیز و حرمت‌گونه ازدواج و تشکیل خانواده است که اهمیت آن بر کسی پوشیده نیست. ازدواج، واقعه‌ای اجتماعی، زیستی و فرهنگی است که نقشی بنیادین در برآورده ساختن نیازهای اساسی انسان دارد (عیسی‌نژاد و علیزاده، ۱۳۹۹). در فرهنگ‌های مختلف کشور ما سنین خاصی مناسب‌ترین زمان برای گزینش همسر به‌شمار می‌آید. در برخی شهرهای کوچک با بافت سنتی عمدتاً بر ازدواج در سنین پایین یعنی حدود هجده‌سالگی، تأکید می‌شود. این در حالی است که در شهرهای بزرگ به دلایل مختلف، مجرد در سن بیست و پنج سالگی هنوز به مسئله قابل اعتنا تبدیل نشده است (قادرزاده، غلامی و غلامی، ۱۳۹۶). طبق بررسی‌ها در ایران ۸۵ درصد دختران، در فاصله سنی ۲۹-۱۵ سال ازدواج می‌کنند. در این میان دخترانی که این فاصله را بدون موفقیت در امر ازدواج پشت سر می‌گذارند، دچار نوعی انحراف از معیار قابل قبول جامعه شده و چه‌بسا با توجه به بافت فرهنگی، خانوادگی و محیط اجتماعی خود، مشمول ادراک اجتماعی مجرد شوند (مدرسی یزدی، فرهمند و افشانی، ۱۳۹۶). مجرد زنان از جمله معضلات موجود و روزافزون جامعه زنان کشور و نهاد خانواده است که از علل و عوامل ساختاری، محیطی، فردی و درونی ناشی می‌شود. این وضعیت که غالباً ناخواسته است، در صورت فراوانی مبتلایان، مسائل و مشکلات عدیده‌ای را بر خانواده‌ها و جامعه تحمیل می‌کند (شرف‌الدین، ۱۳۹۷). از جمله آن می‌توان به خشونت روانی، انزوای مضاعف، آینده مبهم، احساس سرباری و حقارت اشاره کرد (قادرزاده و همکاران، ۱۳۹۶).

در این میان باورها و شناخت‌های انسان در عرصه‌های مختلف زندگی بر رفتارها و واکنش‌های وی تأثیر انکارناپذیر دارند. یک دسته از باورهای انسانی که ماهیتی چند بعدی دارد، باور به دنیای عادلانه<sup>۱</sup> است (الوندی و صدیق، ۱۳۹۹). افرادی که معتقد به دنیای عادلانه هستند در پی تبیین علل حوادث خوب یا بدی هستند که برایشان رخ می‌دهد. داشتن این باور به افراد توان مواجهه با بی‌عدالتی‌های موجود در محیط اجتماعی را می‌دهد (هافر و اسپینگلر<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). در واقع این باور، ناعدالتی‌ها و تبعیض‌های اجتماعی<sup>۳</sup> موجود در زندگی افراد را با این دلیل که اگر تبعیضی هست حتماً افراد شایسته آن هستند، توجیه می‌کند (هانگل، یوجی و یوفانگ<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰). یکی از کنش‌های بسیار مهم باور به دنیای عادلانه این است که توانایی مفهوم بخشیدن به وقایع منفی جهان اجتماعی را در انسان‌ها به وجود می‌آورد. این سبک تبیینی، جنبه‌سازی دارد، زیرا از افراد در مقابل احساس آسیب‌پذیری در برابر حوادث منفی محافظت می‌کند (بنجامین<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). افرادی که باور دارند دنیا آنچه را دیگران و خودشان استحقاق دارند عاقبت به آنها خواهد داد، کمتر احتمال می‌رود دچار نگرانی، ناامیدی و یأس شوند. این افراد معمولاً دنیا را مکانی امن و عادلانه تلقی می‌کنند و با تلاش سعی خواهند کرد به گونه‌ای عمل کنند تا دنیا آنچه را که باید، به آنها بدهد. در عوض کسانی که دنیا را غیر عادلانه تلقی می‌کنند، حالتی انفعالی در برابر حوادث و رویدادها در پیش گرفته و فشارهای وارده بر آنها منجر به پیدایش نشانه‌های اضطراب و نارسایی در عملکرد اجتماعی و در نهایت کاهش بهزیستی روانی و اجتماعی آنان خواهد شد (الوندی و صدیق، ۱۳۹۹).

- 
1. belief in a just world
  2. Hofer & Spengler
  3. social discrimination
  4. Hongle, Yujie & Yufang
  5. Benjamin

۱۲۴..... اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی شناختی بر ادراک اجتماعی تجرد و ...

یکی از عوامل بسیار مهم در درک مشکلات شخصی و اختلالات روانی، خود شفقت‌ورزی<sup>۱</sup> است (ماکینتاش، پاور، شاونر، چان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). شفقت به خود را به عنوان توانایی حفظ احساس‌های شخص از رنج کشیدن همراه با یک احساس سرگرمی، ارتباط و محبت تعریف می‌کنند که در سه بعد توصیف می‌شود: مهربانی به خود<sup>۳</sup> در مقابل قضاوت کردن خود<sup>۴</sup>، اشتراک انسانی<sup>۵</sup> در مقابل انزوا<sup>۶</sup> و ذهن‌آگاهی<sup>۷</sup> در مقابل همانندسازی افراطی<sup>۸</sup> (نفر<sup>۹</sup>، ۲۰۰۳، به نقل از براتیان و شمسانی، ۱۳۹۹). در این میان عنصر ذهن‌آگاهی یکی از مولفه‌های برجسته شفقت به خود است. ذهن‌آگاهی توانایی حضور «در لحظه»، برای آگاهی از اطراف و احساسات، بدون غرق شدن در آنها است (ولر، دوداز و بروکس<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۱) که هدف آن از بین بردن رنج بی‌هوده از طریق پرورش بینش نسبت به عملکرد ذهن و ماهیت جهان مادی است (سیگل، جرمر و آلنزکی<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۹، ص ۱۸). خود شفقت‌ورزی موجب احساس مراقبت فرد نسبت به خود، آگاهی یافتن، نگرش بدون داوری نسبت به نابسندگی و شکست‌های خود و پذیرش این نکته که تجارب وی نیز بخشی از تجارب معمول بشری است، می‌شود (نفر، ۲۰۰۳). همچنین شفقت به خود مستلزم مهربانی و درک نسبت به خود به جای انتقاد شدید از خود، در موارد درد یا شکست است. به عبارت دیگر به جای اینکه منزوی شویم باید به درک تجربیات خود به عنوان بخشی از تجارب انسانی پردازیم.

1. Self-compassion
2. Mackintosh, Power, Schwannauer & Chan
3. Self-Kindness
4. Self-judgment
5. Human community
6. Isolation
7. Mindfulness
8. Over-identification
9. Neff
10. Wheeler, Dudas & Brooks
11. Siegel, Germer & Olendzki

آگاهی ذهنی از این افکار و احساسات دردناک، در نهایت موجب بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (نفس، کرکپاتریک و رود<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). افزون بر این درمان با خود مراقبتی و شفقت به خود یک راه قدرتمند برای افزایش سلامت فردی است که از این طریق فرد قادر خواهد بود با توان بیشتری به مبارزات زندگی بپردازد. این امر در نهایت باعث کاهش آسیب روانی، افزایش شادی و معنی زندگی می‌شود (نفس و کاستیگان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). کسانی که سطح بالاتری از خود شفقت‌ورزی را دارند، روابط عاشقانه با کیفیت بالاتری را گزارش داده‌اند. همچنین خود شفقت‌ورزی ارتباط مثبتی با کیفیت رابطه و رضایت‌مندی از رابطه دارد (جاکوبسون، ویلسون، کروز و کیلام<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸).

بررسی‌های اخیر نشان داده‌اند که شفقت به خود به عنوان ابزاری برای مقابله و درمان بیماری‌ها، تأثیر بسزایی بر پیامدهای روانی-اجتماعی و بالینی دارد (میسوریا، میسوریا و دوتا<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰). خود شفقتی و شفقت به دیگران باعث حل تعارضات بین فردی و سرخوردگی، ارتقاء سلامت روان و بسیاری از مشکلات روانشناختی در افراد می‌شود (درخشنده، نامدارپور و عابدی، ۱۳۹۷). همچنین باعث ایجاد احساس شایستگی ادراک‌شده می‌شود، چون موجب می‌شود افراد احساس وجود کنند و در نتیجه به لحاظ هیجانی آرام شوند (جانگرت، پیرودی و تورنبرگ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶).

مرور ادبیات پژوهشی در این باره نشان از خلاء تحقیقاتی در رابطه با متغیرهای این پژوهش دارد. از طرفی هم امروزه شاهد افزایش تجرد قطعی در بین دختران هستیم. افزایش تجرد در میان دختران دلایل

- 
1. Neff, Kirkpatrick & Rude
  2. Neff & Costigan
  3. Jacobson, Wilson, Kurz & Kellum
  4. Misurya, Misurya & Dutta
  5. Jungert, Piroddi & Thornberg

۱۲۶..... اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی شناختی بر ادراک اجتماعی مجرد و...  
 مختلفی دارد و باعث شده اپیدمی تنهایی در بین دختران رواج پیدا کند. مجرد قطعی بر روی فرد تأثیر بسزایی می‌گذارد به طوری که علائمی مانند افسردگی، کاهش تمرکز، افزایش استرس و حس نگرانی، افزایش سردرگمی و بلا تکلیفی در فرد بروز می‌کند، از طرفی با بالا رفتن سن ازدواج زمینه انحراف هم ایجاد می‌شود. گرچه مجرد قطعی فراجنسیتی است اما دختران به دلیل شرایط روانی که دارند عاطفی‌تر هستند و ویژگی‌های درونی‌شان باعث ایجاد آسیب‌هایی مانند افسردگی می‌شود و نسبت به مردان آسیب‌های بیشتری متحمل می‌شوند. جایگاه، اهمیت و تأثیرگذاری خودشفقت‌ورزی در عرصه‌های گوناگون زندگی و لزوم اهمیت به افزایش مؤلفه‌های سلامت روان در دختران مجرد، نباید از نظر دور بماند. مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی شناختی بر ادراک اجتماعی مجرد و باور به دنیای عادلانه در دختران مجرد انجام شد. بنابراین فرضیه پژوهش بدین صورت تدوین می‌شود: آموزش خودشفقت‌ورزی شناختی بر ادراک اجتماعی مجرد و باور به دنیای عادلانه در دختران مجرد تأثیر دارد.

## روش

طرح پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی با پیش‌آزمون- پس‌آزمون به همراه گروه کنترل بود. جامعه آماری، شامل تمامی دختران مجرد ۳۰ سال به بالای دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شهید باهنر کرمان به تعداد ۶۹ نفر در سال ۱۳۹۸ بودند. به دلیل شرایط فرهنگی و اجتماعی و در نظر گرفتن میانگین سن ازدواج در جامعه، دختران بالای ۳۰ سال به عنوان جامعه انتخاب شدند. از جامعه مورد نظر ۳۴ نفر تمایل به شرکت در پژوهش داشتند. نمونه‌ها به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۷ نفر گروه آزمایش و ۱۷ نفر گروه گواه) گمارده شدند. رضایت به شرکت داشتن در پژوهش، بومی استان کرمان بودن، نداشتن

سابقه ازدواج، داشتن سن بالای ۳۰ سال، عدم ابتلا به بیماری‌های جسمانی و روانی با توجه به ملاک‌های DSM-5، ملاک‌های ورود به پژوهش بودند و ملاک‌های خروج، عدم تمایل به ادامه جلسات آموزشی و غیبت بیش از یک جلسه بود.

### ابزارهای پژوهش

پرسشنامه ادراک اجتماعی مجرد<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط قانع عزآبادی، قاسمی و کیانپور (۱۳۹۴)، ساخته شده است. این پرسشنامه ۱۸ گویه‌ای بر اساس لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تنظیم شده است. دامنه نمرات در این پرسشنامه بین ۱۸ تا ۹۰ می‌باشد. نقطه برش پرسشنامه ۴۵ می‌باشد. اعتبار سازه‌ای (با مرور ادبیات تحقیق و مصاحبه‌های اکتشافی کیفی)، نمونه‌ای (جمع‌آوری همه سوالات و گویه‌های ممکن و انتخاب بهترین گویه‌ها پس از آزمون مقدماتی) و صوری (تصحیح پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان) پس از بررسی، مناسب گزارش شده و روایی پرسشنامه مذکور توسط سازندگان با استفاده از روایی محتوایی تأیید و پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ محاسبه شد. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر، به وسیله ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه شد.

پرسشنامه باور به دنیای عادلانه برای خود<sup>۲</sup> (BJW-self): این پرسشنامه دارای ۸ گویه است که توسط ساتون و داگلاس<sup>۳</sup> (۲۰۰۵) ارائه شده است. مقیاس پاسخگویی این پرسشنامه به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای می‌باشد. پایین‌ترین و بالاترین نمره بدست آمده از این پرسشنامه به ترتیب ۸ و ۴۰ خواهد بود و نمرات بالاتر نشان‌دهنده باور به دنیای عادلانه بالاتر در فرد می‌باشد (حالت ایده‌آل آن است که باور به دنیای

- 
1. Abstraction Social Perception Questionnaire
  2. Belief in a Just World to Self
  3. Sutton & Douglas

۱۲۸..... اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی شناختی بر ادراک اجتماعی تجرد و...  
 عادلانه برای خود در فرد کم باشد). نقطه برش پرسشنامه ۲۲ است. ساتون و داگلاس (۲۰۰۵)، پایایی این ابزار را در دامنه ۰/۸۸ تا ۰/۸۲ برای زیر مقیاس‌ها گزارش نمودند. این پرسشنامه برای اولین بار در ایران توسط گل پرور و عریضی (۱۳۸۷) ترجمه، آماده اجرا و اعتباریابی شده است. آن‌ها شواهد روایی این پرسشنامه را به صورت همزمان با باورهای عادلانه عمومی و پرسشنامه عدالت اجتماعی بررسی و گزارش نموده‌اند. در عین حال، روایی سازه پرسشنامه با استفاده از تحلیل عامل بررسی و تک عاملی بودن تأیید شده است. همچنین از لحاظ پایایی نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۸ گزارش شده است. در پژوهش حاضر، پایایی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۲ محاسبه شد.  
 پروتکل درمان شناختی متمرکز بر شفقت: این روش درمانی توسط گیلبرت<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) طراحی شد. این درمان طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به صورت گروهی اجرا می‌شود. در جدول ۱ محتوای هر جلسه ارائه شده است.

جدول ۱: جلسات درمان متمرکز بر شفقت

جلسه	هدف	محتوا	تکلیف خانگی	رفتار مورد انتظار
اول	آشنایی با اصول کلی درمان مبتنی بر شفقت	آشنایی اولیه، برقراری ارتباط، آشنایی با مفهوم کلی شفقت به خود و همدلی	تمرین تنفس آرامبخش ریتمیک	آشنایی کلی با خودشفقت‌ورزی
دوم	آشنایی با رفتار و افکار خودانتقادگر	آموزش خودانتقادی و انواع آن، ترغیب آزمودنی‌ها به بررسی شخصیت خود به عنوان خودانتقادگر یا شفقت‌گر، بیان علل خودانتقادی و پیامدهای آن،	پاسخ به سؤالات تمرین چگونه به خود واکنش نشان می‌دهید؟	مقابله با افکار خودانتقادگری

1. Gilbert



ارائه راهکارهایی برای کاهش خودانتقادی	
سوم	<p>پذیرش اشتباهات و بخشیدن خود</p> <p>آموزش پذیرش اشتباهات بدون قضاوت، بیان دلایل اشتباه کردن، بیان معایب و پیامدهای عدم بخشش، ارائه راهکارهایی جهت بخشش خود در زمان خطا کردن آموزش ذهن آگاهی و مهارت- های آن همراه با تمرین واریسی</p>
چهارم	<p>درک توانایی تحمل شرایط دشوار</p> <p>بدنی و تنفس. آموزش چگونگی تحمل مشکلات و چیره شدن بر آنها، آموزش پذیرش شکست. پرورش و درک اینکه دیگران نیز نقایص و مشکلاتی دارند.</p>
پنجم	<p>قدردانی از خود</p> <p>آموزش خودارزشمندی و مزایای آن. بیان معایب خودارزشمندی پایین و عزت نفس، آموزش روش های تقویت حس خودارزش مندی</p>
ششم	<p>ایجاد احساسات خوشایند</p> <p>آموزش ایجاد تصاویر دلسوزانه و آرام سازی از طریق تصویرپردازی ذهنی (تصویر رنگ، مکان و ویژگی های شفقت ورز). آموزش سبک ها و روش های ابراز شفقت ورزی و به کارگیری این روش ها در زندگی</p>
پذیرش اشتباهات و بخشیدن خود	<p>ثبت دفترچه و ثبت اشتباهات روزانه</p>
پرورش حس اشتراکات انسانی درمقابل احساس خودتخریب گرانه	<p>یادداشت های روزانه درباره شفقت به حال خود</p>
رشد احساس خودارزشمندی	<p>تمرین قدردانی از خود و ذکر ده مورد از ویژگی های مثبت خود</p>
پرورش افکار شفقت ورزانه به خود	<p>تمرین تصویرپردازی ذهنی</p>

۱۳۰..... اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی شناختی بر ادراک اجتماعی مجرد و ...

آموزش مفاهیم شفقت‌ورزی			
پرورش افکار	تمرین نوشتن	مانند خرد، توجه، تفکر منطقی، حمایت و مهربانی، آموزش صفات خودشفقتی مانند انگیزه، حساسیت، همدردی و مهربانی دریافت بازخورد از اعضای	آشنایی با رفتار شفقت‌گر
شفقت‌ورزانه به خود	عبارات مهرانگیز به خود	گروه درباره اصول آموزش داده شده، مرور و جمع‌بندی مطالب گذشته	هفتم
به‌کارگیری این روش درمانی در زندگی روزمره	مرور تمرینات گذشته	گروه درباره اصول آموزش داده شده، مرور و جمع‌بندی مطالب گذشته	هشتم

### روند اجرای پژوهش

بعد از انتخاب نمونه پژوهش، ابتدا مرحله پیش‌آزمون در قالب پرسشنامه‌های ادراک اجتماعی مجرد و باور به دنیای عادلانه از آزمودنی‌ها به عمل آمد. سپس، ۸ جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای خودشفقت‌ورزی به مدت دو ماه بر روی گروه آزمایش به صورت گروهی اجرا شد. اما گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد. از افراد خواسته شد که در جلسات حضور فعال داشته باشند و در بحث‌ها شرکت کنند. در پایان جلسات مداخله از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹، آزمون‌های شاخص‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### یافته‌ها

داده‌های جمعیت‌شناختی نشان داد، میانگین سن افراد گروه آزمایش و کنترل به ترتیب  $35 \pm 1$  و  $36 \pm 1/5$  سال بود. از نظر مقاطع تحصیلات در گروه‌های آزمایش و کنترل به ترتیب ۹، ۸ نفر در مقطع کارشناسی،

۵، ۵ نفر کارشناسی ارشد و ۳، ۴ نفر دکتری بودند. ۸ نفر از اعضای گروه آزمایش و ۱۰ نفر از اعضای گروه کنترل شاغل بودند.

در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش آورده شده است که با توجه به آن ادراک اجتماعی مجرد و باور به دنیای عادلانه برای گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۶۶/۵۴ و ۲۰/۸۰ و در مرحله پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۴۸/۱۹ و ۱۳/۹۰ می‌باشد. این مقادیر برای گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۶۷/۷۷ و ۲۱/۰۲ و در مرحله پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۶۹/۴۷ و ۱۹/۸۷ می‌باشد. مشاهده می‌شود، در گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون میانگین ادراک اجتماعی مجرد و باور به دنیای عادلانه کاهش یافته است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی نمرات ادراک اجتماعی مجرد و باور به دنیای عادلانه گروه‌های آزمایش و کنترل

مرحله	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
گروه آزمایش ادراک اجتماعی مجرد	۶۶/۵۴	۷/۲۳	۴۸/۱۹	۷/۵۵
باور به دنیای عادلانه	۲۰/۸۰	۹/۶۶	۱۳/۹۰	۸/۵۱
گروه کنترل ادراک اجتماعی مجرد	۶۷/۷۷	۷/۱۳	۶۹/۴۷	۸/۰۷
باور به دنیای عادلانه	۲۱/۰۲	۹/۱۲	۱۹/۸۷	۹/۹۰

استفاده از تحلیل کواریانس به‌عنوان یک آزمون پارامتریک، مستلزم رعایت برخی پیش‌فرض‌های آماری است. این پیش‌فرض‌ها شامل: نمونه‌گیری تصادفی، نرمال بودن واریانس‌ها، خطی بودن، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون مورد بررسی قرار گرفتند. طبق آزمون شاپیرو-ویلک فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات در همه متغیرها تأیید می‌شود، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت نمرات متغیرها

۱۳۲..... اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی شناختی بر ادراک اجتماعی مجرد و ...

در موقعیت پیش‌آزمون دارای توزیع نرمال است. برای سنجش فرض همگنی ماتریس‌های واریانس/کواریانس از آزمون لوین و ام‌باکس استفاده شد که نتایج این آزمون‌ها نشان داد سطح معنی‌داری همه متغیرها بالاتر از ۰/۰۵ به دست آمده است؛ بنابراین فرض همسانی واریانس‌ها برقرار است و می‌توان از آزمون پارامتریک (تحلیل کواریانس) استفاده کرد.

با توجه به جدول ۳ مشاهده می‌شود سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها بیانگر آن است که آموزش خودشفقت‌ورزی، حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (ادراک اجتماعی مجرد و باور به دنیای عادلانه) میانگین گروه آزمایش را نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون تغییر داده است ( $P < 0/001$ )،  $F=17/91$ ). برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چندمتغیره در جدول ۳ ارائه شده است که میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۴۴ درصد می‌باشد، یعنی ۴۴ درصد از تفاوت نمرات ادراک اجتماعی مجرد و باور به دنیای عادلانه مربوط به تأثیر عضویت گروهی می‌باشد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره بر روی متغیرهای پژوهش

نام آزمون	مقدار F	DF فرضیه	DF خطا	معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۱۷/۹۱	۲/۰۰	۱۵/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۰/۹۸
آزمون لامبدای ویکلز	۱۷/۹۱	۲/۰۰	۱۵/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۰/۹۸
آزمون اثر هتلینگ	۱۷/۹۱	۲/۰۰	۱۵/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۰/۹۸
آزمون بزرگترین ریشه	۱۷/۹۱	۲/۰۰	۱۵/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۰/۹۸
روی	۳/۸۶					

برای پی بردن به اینکه در کدام یک از متغیرهای وابسته، بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار آماری وجود دارد از تحلیل کواریانس تک‌متغیره استفاده شد که نتایج این آزمون در جدول ۴ ارائه شده

است. در این جدول، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر روی متغیرهای وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمرات ادراک اجتماعی تجرد و باور به دنیای عادلانه برحسب عضویت گروهی در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < 0/001$ ). بنابراین آموزش خودشفقت‌ورزی، موجب کاهش ۴۲ درصدی ادراک اجتماعی تجرد و کاهش ۳۹ درصدی باور به دنیای عادلانه گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیره در رابطه با ادراک اجتماعی تجرد و باور به دنیای عادلانه

متغیرهای پژوهش	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی - داری	میزان تأثیر	توان آماری
ادراک اجتماعی تجرد	۲۲۴/۵۶	۱	۲۲۴/۵۶	۲۵/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۴۲	۰/۹۹
باور به دنیای عادلانه	۲۱۰/۹۶	۱	۲۱۰/۹۶	۲۵/۰۳	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۸۹

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی بر ادراک اجتماعی تجرد و باور به دنیای عادلانه در دختران مجرد انجام شد. نتایج نشان داد، بین میانگین تعدیل‌شده نمرات ادراک اجتماعی تجرد برحسب عضویت گروهی در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش خودشفقت‌ورزی موجب کاهش ادراک اجتماعی تجرد شده است. هر چند تحقیقی در این راستا که تأییدی بر این نتیجه باشد یافت نشد اما در تبیین این یافته می‌توان گفت، ازدواج به واسطه داشتن نقش بنیادین در برآورده ساختن نیازهای اساسی انسان (عیسی‌نژاد و علیزاده، ۱۳۹۹)، برای هر فردی به ویژه

۱۳۴..... اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی شناختی بر ادراک اجتماعی مجرد و ...

دختران امری ضروری است. چرا که در جامعه فشارهای اجتماعی و شرایط رنج‌آور بیشتر متوجه آنهاست (معمار و یزدخواستی، ۱۳۹۴). هر چند که در بیشتر موارد مجرد آنها امری ناخواسته است و دختران در این پیش‌آمد هیچ نقشی بازی نمی‌کنند (شرف‌الدین، ۱۳۹۷)، اما منجر به ایجاد مسائل و مشکلاتی از قبیل خشونت، انزوا، احساس حقارت و سربار بودن در آنان می‌شود (قادرزاده و همکاران، ۱۳۹۶). ارائه آموزش خودشفقت‌ورزی به عنوان یک روش کارآمد در حل مشکلات شخصی و آسیب‌های روانی (ماکینتاش و همکاران، ۲۰۱۸)، به افراد کمک می‌کند تا افکار خودانتقادگر و منفی که در ذهن‌شان می‌گذرد را شناسایی کنند. همچنین آنان می‌بایست برای کاهش احساسات منفی از جمله سرخوردگی، مهربانی و شفقت به خود را جایگزین نمایند. شواهد پژوهشی تایید کرده‌اند که خود شفقت‌ورزی باعث حل مسئله سرخوردگی در افراد نیز می‌شود (درخشنده و همکاران، ۱۳۹۷). همچنین در ادامه جلسات آموزش افراد از نقاط ضعف و قوت خود آگاهی می‌یابند. از طرفی آگاهی می‌یابند که دیگران هم نقایص و مشکلاتی دارند؛ پس نباید به قضاوت کردن خود در این باره پرداخت. پذیرش این نکته که تجارب وی نیز بخشی از تجارب معمول بشری است (نف، ۲۰۰۳)، به لحاظ شخصیتی و انگیزشی احتمالاً این باور را در اشخاص ایجاد می‌کند که او فردی شایسته است و به احتمال زیاد همین عقیده برای آنها ایجاد معنا برای ادامه امیدوارانه زندگی و کاهش داغ ادراک ننگ مجرد می‌کند. بررسی‌ها ثابت کرده‌اند که شفقت به خود منجر به افزایش شادی و معنا در زندگی می‌شود (نف و کاستیگان، ۲۰۱۴).

همچنین یافته دیگر این پژوهش نشان داد، بین میانگین تعدیل‌شده نمرات باور به دنیای عادلانه برحسب عضویت گروهی در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش خودشفقت‌ورزی موجب بهبود باور به دنیای عادلانه می‌شود. در این زمینه نیز تحقیقات مشابهی صورت

نگرفته است تا مبین این نتیجه باشد اما در تبیین این یافته می‌توان گفت، افرادی که دنیا را غیر عادلانه می‌پندارند، در برابر حوادث و رویدادهای زندگی منفعل بوده و فشارهای وارده بر آنها منجر به پیدایش نشانه‌های اضطراب و نارسایی‌های عملکردی در آنان می‌شود. این دیدگاه در نهایت موجب کاهش بهزیستی روانی و اجتماعی در آنان خواهد شد (الوندی و صدیق، ۱۳۹۹). در نقطه مقابل، داشتن اعتقاد به دنیای عادلانه توان رو به رو شدن با بی‌عدالتی‌های موجود در محیط اجتماعی را به افراد می‌دهد. چرا که این افراد پیوسته در صدد تبیین علل رخدادهای خوب یا بدی هستند که برای‌شان اتفاق می‌افتد (هافر و اسپینگلر، ۲۰۲۰). ذهن‌آگاهی توانایی حضور «در لحظه»، برای آگاهی از اطراف و احساسات، بدون غرق شدن در آنها است و شامل تکنیک‌های مختلفی چون تمرینات تنفسی، مدیتیشن هدایت شده، مکث‌های هدفمند برای فکر کردن قبل از درگیر شدن می‌باشد (ولر و همکاران، ۲۰۲۱). هدف ذهن‌آگاهی از بین بردن رنج بیهوده از طریق پرورش بینش نسبت به عملکرد ذهن و ماهیت جهان مادی است (سیگل و همکاران، ۲۰۰۹، ص ۱۸). بدین ترتیب آموزش تکنیک ذهن‌آگاهی و بینش حاصله از این تکنیک منجر به اصلاح افکار و احساس فرد نسبت به جهان پیرامون شده و زمینه را برای سازش با وضع موجود و جایگزین کردن باورهای جدید فراهم می‌آورد. از نظر هانگل و همکاران (۲۰۲۰)، افرادی که باور به دنیای عادلانه‌ی قوی دارند معتقد هستند جهان پایدار، منظم و عادل است و انسان‌ها را سزاوار آنچه دریافت می‌کنند، می‌دانند. همچنین این افراد باور دارند که شایستگی افراد تعیین‌کننده سرنوشت آنها است. شرکت در جلسات خودشفقت‌ورزی با تأکید بر هدف و ارزش‌های زندگی و همچنین تعامل همتایان با خود، مسئولیت‌پذیری را در فرد افزایش می‌دهد. فرد با قبول مسئولیت و پذیرش شرایط فعلی خود به فعالیت

۱۳۶..... اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی شناختی بر ادراک اجتماعی مجرد و...  
 دست می‌زند و برای بهبود شرایط خود تشویق می‌شود. این امر به احتمال زیاد زمینه را برای افزایش اعتماد به نفس، کاهش افسردگی و خوش‌بینی نسبت به دنیا را فراهم می‌سازد.  
 از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم کنترل تمامی متغیرهای مزاحم از قبیل هوش و طبقه اجتماعی اشاره کرد. همچنین محدود بودن جامعه، تعمیم نتایج را دشوار می‌سازد. پژوهش حاضر محدود به دختران ۳۰ سال و بالاتر شهر کرمان که دارای بافتی سنتی می‌باشد، بود؛ بنابراین در تعمیم یافته‌ها به دختران مجرد در دیگر شهرها، خصوصاً شهرهایی که دارای فرهنگ و بافتی متفاوت با شهر محل انجام پژوهش است، باید احتیاط نمود. در نهایت رسانه‌ها می‌توانند با پخش برنامه با محتواهایی که ذهن مخاطبان خود را با مجرد دختران به‌عنوان سبکی از زندگی، که می‌تواند موفق هم محسوب شود و رضایت از زندگی را به بار آورد آشنا سازند، زیرا یکی از عواملی که سبب زدن برچسب به مجرد سن بالا می‌شود ناشناختگی این نوع از سبک زندگی است که معاشرت و آشنایی با چنین دخترانی ادراک اجتماعی مجرد را کاهش می‌دهد.

## منابع

- الوندی، حمیرا و صدیق، هلن (۱۳۹۹). پیش‌بینی بهزیستی اجتماعی و اعتماد اجتماعی از طریق باور به دنیای عادلانه در مراجعین به مراکز مشاوره. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۱۰(۳۷)، ۱-۱۲.
- براتیان، روح‌الله و شمسائی، محمد مهدی (۱۳۹۹). حیای جنسی، خودشفقت‌ورزی و سبک‌های دلبستگی به خداوند؛ مقایسه زوجین متقاضی طلاق و عادی. *مطالعات اسلام و روانشناسی*، ۱۴(۲۶)، ۱۴۵-۱۲۵.
- شرف‌الدین، سید حسین (۱۳۹۷). تأملی بر موضوع مجرد زنان در ایران. *مطالعات اسلامی آسیای اجتماعی*، ۱(۱)، ۲۱-۴۴.
- عیسی‌نژاد، امید و علیزاده، زینب (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر سازگاری زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای زوجی. *مجله پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۱۱(۱)، ۸۶-۶۷.



درخشنده، سیده رویا، نامدارپور، فهیمه و عابدی، محمدرضا (۱۳۹۷). تاثیر آموزش مبتنی بر شفقت (به مادران) بر کاهش علایم بیش فعالی - نقص توجه کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی - نقص توجه. *پژوهش‌های کاربردی در مشاوره*، ۱(۱)، ۱-۳۳.

قادرزاده، امید، غلامی، فاطمه و غلامی، الهه (۱۳۹۶). بازسازی معنایی تجربه زیسته دختران از تجرد. *زن در توسعه و سیاست*، ۱۵(۳)، ۴۲۶-۴۰۳.

قانع عزآبادی، فرزانه، قاسمی، وحید و کیانپور، مسعود (۱۳۹۴). نگرش اجتماعی نسبت به تجرد دختران ۳۰ ساله و بالاتر (مورد مطالعه: شهر یزد). *پژوهش‌های جامعه‌شناسی معاصر*، ۴(۷)، ۹۹-۱۲۷.

گل پرور، محسن، عریضی، حمیدرضا (۱۳۸۷). مقایسه باورهای دنیای عادلانه برای خود و دیگران بر مبنای متغیرهای جنسیت، وضعیت تأهل، تحصیلات، شغل و وضعیت مسکن. *فصلنامه علمی پژوهش‌نامه تربیتی*، ۴(۱۶)، ۱-۱۴.

مدرسی یزدی، فائزه، فرهمند، مهناز و افشانی، علیرضا (۱۳۹۶). بررسی انزوای اجتماعی دختران مجرد و عوامل فرهنگی - اجتماعی مؤثر بر آن (مطالعه دختران مجرد بالای ۳۰ سال شهر یزد). *مجله مسائل اجتماعی ایران*، ۸(۱)، ۱۴۳-۱۲۱.

معمار، ثریا و یزدخواستی، بهجت (۱۳۹۴). تجارب زیسته دختران شاغل ۳۰ تا ۴۹ سال از تجرد. *مجله مسائل اجتماعی ایران*، ۶(۲)، ۱۷۲-۱۴۹.

Alvandi, H., & Sedigh, H. (2020). Prediction of social well-being and social trust through belief in a just world in the people referring to counseling centers. *Quarterly Social Psychology Research*, 10(37), 1-12. [Text in Persian].

Baratian, R., & shamsaee, M. (2020). Sexual modesty, self-compassion, and attachment styles to God; A comparison between couples seeking divorce and normal couples. *Studies in Islam and Psychology*, 14(26), 125-145. [Text in Persian].

Benjamin, J. (2020). Just world beliefs mediate the well-being effects of spiritual/afterlife beliefs among older Australians. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 22(2), 45-54.

Derakhshandeh, S. R., Namdarpour, F., & Abedi, M. R. (2018). The effect of compassion-based education (to mothers) on reducing the symptoms of ADHD in children with ADHD. *Applied Research in Counseling*, 1 (1), 33-1. [Text in Persian].

- ۱۳۸ ..... اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی شناختی بر ادراک اجتماعی مجرد و ...
- Ghaneezabadi, F., Ghasemi, V., & Kiyanpour, M. (2015). Social attitudes towards the singlehood of girls over 30 years old (The case of Yazd City). *Two Quarterly Journal of Contemporary Sociological Research*, 4(7), 99-127. [Text in Persian].
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53 (1), 6-41.
- Glick D. M., Millstein D. J., & Orsillo S. M. (2014). A preliminary investigation of the role of self-compassion in academic procrastination and Perceived competence. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 81-88.
- Golparvar, M., & Orazi, H. (2008). The comparison of beliefs in fair world for self and others in terms of sex, marital status, education, job, housing. *Educational researches*, 4(16), 1-14. [Text in Persian].
- Hofer, J., & Spengler, B. (2020). How negative parenting might hamper identity development: spontaneous aggressiveness and personal belief in a just world. *Self and Identity*, 19(2), 117-139.
- Hongle, G., Yujie, L., & Yufang, C. (2020). Negative life events and nonsuicidal self injury in prisoners: The mediating role of hopelessness and moderating role of belief in a just world. *Clinical Psychology*, 43(4), 13-29.
- Isanejad, O., & Alizade, Z. (2020). The effectiveness of couples coping enhancement training (CCET) on marital adjustment and marital coping strategies. *Journal of Applied Psychological Research*, 11(1), 67-85. [Text in Persian].
- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S., & Kellum, k. k. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69–73. DOI: 10.1016/j.jcbs.2018.04.003
- Jungert, T., Piroddi, B., & Thornberg R. (2016). Self-compassion in early adolescents' motivations to defend victims in school bullying and their perceptions of student–teacher relationships: A self-determination theory approach. *Journal of Adolescence*, 53(8), 75-90.
- Mackintosh, K., Power, K., Schwannauer, M., & Chan, S. (2018). The Relationships Between Self-Compassion, Attachment and Interpersonal Problems in Clinical Patients with Mixed Anxiety and Depression and Emotional Distress. *Mindfulness*, 9(3), 961–971. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0835-6>
- Memar, S., & Yazd khasti, B. (2016). Lived experiences of working girls aging between 30 to 49 about celibacy. *Journal of Social Problems of Iran*, 6(2), 149-172. [Text in Persian].

- Misurya, I., Misurya, P., & Dutta, A. (2020). The Effect of Self-Compassion on Psychosocial and Clinical Outcomes in Patients with Medical Conditions: A Systematic Review. *Cureus*, 12(10), e10998. <https://doi.org/10.7759/cureus.10998>
- Modarresi Yazdi, F., Farahmand. M., & Afshani, S. A. (2017). A study on single girls' social isolation and its effective socio-cultural factors: A study on single girls over 30 years in Yazd. *Journal of Social Problems of Iran*, 8(1), 121-143. [Text in Persian].
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, k. d., & Costigan, A. P. (2014). Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness, *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114 – 119.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154.
- Qaderzadeh, O., Gholami, F., & Gholami, E. (2017). Semantic reconstruction of girls' lived experience of singleness. *Women in Development & Politics*, 15(3), 403-426. [Text in Persian].
- Sharafoddin, S. (2018). Reflection on the issue of unmarried women in Iran. *Islamic Studies of Social Harms*, 1(1), 21-44. [Text in Persian].
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17–35). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2)
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college student. *Journal of clinical psychology*, 70(9), 794-80.
- Sutton, R. M., & Douglas, K. M. (2005). Justice for all, or just for me? More evidence of the importance of the self-other distinction in just world beliefs. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 637-645.
- Wheeler, J., Dudas, K., & Brooks, G. (2021). Anxiety and a Mindfulness Exercise in Healthcare Simulation Prebriefing. *Clinical Simulation in Nursing*. 59. 10.1016/j.ecns.2021.05.008.





پرویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی



## The Effectiveness of Cognitive Self-Compassion Training on Social Attitudes towards the Singlehood and Belief in a Just World in Single Girls

Saeedeh Alizadeh<sup>1</sup>; Haniye Alsadat Mahdavi<sup>\*2</sup>; Mahsima Pourshahriari<sup>3</sup>

### Abstract

The aim of this study was to evaluate the effectiveness of self-compassion training on social attitudes towards the singlehood (SATS) and belief in a just world (BJW) in single girls. The research design was quasi-experimental with pretest-posttest with a control group. The statistical population included all single girls 30 years old and above in the faculty of literature and humanities of Shahid Bahonar University of Kerman. 34 people were selected voluntarily as a sample and randomly assigned to experimental and control groups (17 people in each group). Questionnaires of Social Attitudes towards the Singlehood of Ghanee Ezabadi, et al. and Belief in a just world of Sutton and Douglas were administered. For the experimental group, 8 sessions of 90 minutes were performed for two months, but the group did not receive any training. Data were analyzed by multivariate and univariate analysis of covariance. Findings showed that self-compassion training is effective on SATS and BJW in single girls. Due to the increasing age of marriage in the girls of the society, self-compassion training can be used to improve the mental health of these people.

**Keywords:** Belief in a just world, girls, mental health, self-compassion, social attitudes towards the singlehood.

<sup>1</sup>M.A. Department of Clinical Psychology, Bandargaz Branch, Islamic Azad University, Bandargaz, Iran. [S.alizadeh771@gmail.com](mailto:S.alizadeh771@gmail.com)

<sup>2\*</sup>Corresponding Author: Master student of Family Counseling, Alzahra University, Tehran, Iran. [Hanymahdavi7766@gmail.com](mailto:Hanymahdavi7766@gmail.com)

<sup>3</sup>Associated Professor of Counseling and Guidance, Faculty of Education & Sciences, Alzahra University, Tehran, Iran. [Pourshahriari@alzahra.ac.ir](mailto:Pourshahriari@alzahra.ac.ir)