

بررسی تأثیر آموزش شفقت بر خود بر فرسودگی زناشویی و کمال گرایی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان

پروانه رخشان^۱، علیرضا روشن فر^۲، نفیسه ابطحی فروشانی^۳

^۱ کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی علوم تحقیقات واحد اهواز

^۲ عضو هیئت علمی گروه معارف واحد شهر مجلسی دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)

^۳ کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر

چکیده

مقدمه: ازدواج نخستین پیمان عاطفی و قانونی در زندگی ما به شمار می آید. سرخوردگی^۱ و فرسودگی زناشویی^۲ کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی علاقه‌گی و بی تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است و با توجه به این مسئله هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش شفقت بر خود بر کمال گرایی و فرسودگی زناشویی، زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان و تهران است. **روش:** جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان است. نمونه پژوهش تعداد ۴۰ نفر بطور تصادفی در ۲ گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند، گروه آزمایش متشکل از ۲۰ نفر از زنان مراجعه کننده که آموزش گروهی شفقت بر خود را در طول ۱۰ جلسه هفتگی دریافت کردند و گروه گواه متشکل از همین تعداد افراد، که این آموزشها را دریافت نکردند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه های کمال گرایی (هیل) و فرسودگی زناشویی (پانیز)، بود که در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون بر روی ۲ گروه آزمایشی و گواه انجام شد. برای تحلیل داده‌ها از شاخص آماری تحلیل کوواریانس، در نرم افزار SPSS استفاده شده است. **یافته ها:** نتایج تحلیل نشان داد که آموزش شفقت بر خود، موجب کاهش معناداری در میانگین نمرات و فرسودگی زناشویی گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه گردید. همچنین این آموزشها، موجب افزایش معناداری در میانگین نمرات کمال گرایی در بین گروه آزمایشی شد. **نتیجه گیری و بحث:** نتایج این پژوهشها نشان داد که آموزش شفقت بر خود می تواند بعنوان یک روش مداخله ای مفید برای کاهش فرسودگی زناشویی و افزایش اتخاذ کمال گرایی در برابر فرسودگی زناشویی زنان به کار رود. بنابراین آموزش مبتنی بر شفقت به خود، موجب بهبود زندگی زناشویی و کیفیت زندگی می شود.

واژه‌های کلیدی: شفقت بر خود، فرسودگی زناشویی، کمال گرایی

^۱ disaffection

^۲ couple burnout

۱- مقدمه

بحث پیرامون خانواده و راه های تحکیم آن از بحث های متداول مجامع علمی است و علوم مربوط به ویژه علم روانشناسی در تلاش است تا به کارگیری تدابیری ثبات خانواده را فزونی بخشد. شناسایی متغیرهای روانشناختی مرتبط با بهداشت و سلامت روانی که مورد توجه است و در این میان متغیرهای کمال گرایی و فرسودگی زناشویی از موضوعات مهم در بنیان خانواده است. شخصیت به عنوان الگوی نسبتاً پایدار و ثابت اندیشه، هیجان و رفتار یک فرد، یکی از اساسی ترین ویژگی افراد جهت تعیین آسیب پذیری بادوام یا کوتاه مدت است که افراد با خود به ازدواج می آورند (نریمانی، پوراسمعیلی، حاجلو و میکائیلی، ۱۳۹۵). مرور ادبیات شخصیت و مسائل زناشویی، حاکی از این است که کمال گرایی به عنوان یکی از سازه های مرتبط با شخصیت در فرسودگی زناشویی می تواند مؤثر باشد (مستقیم و شفیع آبادی، ۱۳۹۱). کمال گرایی یعنی گرایش فرد به داشتن مجموعه ای از معیارهای افراطی و تمرکز بر شکست ها و نقص ها در عملکرد و اعتقاد به کامل بودن و احساس اضطراب و فشار روانی بالا و ترس از اینکه نتواند مطابق انتظارات خود زندگی کند (فلت و هویت، ۲۰۰۹).^۲ براین اساس فرد کمال گرا یعنی فردی که نیاز و عطش دارد از هر نظر کامل و بی نقص باشد، خود را درست مطابق تصویر آرمانی که از خودش دارد، فرض می کند و چون گمان می کند به راستی همان چیزی است که به حکم خود آرمانی باید باشد، براین اساس خود را در زمینه های اخلاقی، عقلی و معنوی از همه نظر کامل و از همه کس برتر حس می کند و دیگران را به چشم حقارت و کوچکی می نگرد ولی به حکم بخش دیگری از تصویر آرمانی اش، احساس حقارت دیگران را حتی از چشم خود هم پنهان می کند. کمال گرایان خواهان برتری، پیروزی و تسلط اند و تنها به آن شیوه است که به اضطراب ها و ترس های خود غلبه می کنند (مهرابی زاده هنرمند و وردی، ۱۳۹۲).

تبادل کلامی و غیرکلامی افکار و احساسات بین زن و شوهر، ارتباط زناشویی نامیده می شود. این ارتباط هسته مرکزی نظام خانواده است و اختلال در آن به منزله تهدید جدی برای بقاء خانواده بشمار می آید. در راستای افزایش ارتباط زوجین و کاهش ناسازگاری ها و فرسودگی زناشویی روش های آموزشی و مداخلات متعددی معرفی شده است که از جمله آن ها می توان به روش های درمان شناختی- رفتاری و شفقت بر خود برگرفته از این روش آموزشی- درمانی اشاره کرد (اسکات، کینگ، لوین، کلور و رایت، ۲۰۱۳).^۵

نف (۲۰۰۳) شفقت به خود را به عنوان سازه ای سه مولفه ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا بهشیاری در مقابل همانند سازی افراطی^۶ تعریف کرده است ترکیب این سه مولفه ی مرتبط،^۷ مشخصه

^۲ perfectionism

^۴ Flet & Hewitt

^۵ Shochet, King, Levine, Clever & Wright

^۶neff

^۷Self-Compassion

^۸self-kindness versus self-judgment

^۹sense of common humanity versus isolation

فردی است که به خود شفقت می ورزد. زمانی که موضوع ناراحت کننده منشأ غیر از اشتباه شخصی دارد (زمانی که شرایط زندگی دردناک می شود یا تحمل آن سخت می شود) شفقت، شامل حال فرد می شود حال آن که به همان اندازه مناسب است شفقت بر خود در موقعیت هایی به کار گرفته شود که واقعه ناراحت کننده ناشی از شکست ها، اعمال نابخردانه یا نواقص فردی است. با وجود آن که اغلب افراد به گفته خودشان در برخورد با خود رفتاری خشن تر و ناملایم تر نسبت به برخورد با دیگران نشان می دهند، افرادی که خصیصه شفقت نسبت به خود دارند گزارش می کنند که با خود به همان اندازه مهربان هستند که با دیگران چنین اند (رستمی، عبدی، حیدری، ۱۳۹۳).

شفقت به خود، ابراز محبت و پذیرش ابعاد نامطلوب خود و زندگی خود است. شفقت به خود علاوه بر آن که فرد را در مقابل حالات روانی منفی محافظت می کند در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد. به عنوان مثال، شفقت به خود با احساساتی چون پیوند اجتماعی و رضایت از زندگی (که از مولفه های زندگی معنی دار است)، مرتبط است. همچنین شفقت به خود به ارضای نیازهای اساسی خودمختاری، شایستگی و نیاز به برقراری ارتباط که بر اساس نظریه دسی و همکاران، برای بهزیستی انسان ضروری اند، کمک می کند. شواهد پژوهشی نشان داده اند افرادی که با شفقت با خود رفتار می کنند از ویژگی هایی برخوردار هستند که در جنبش روان شناسی مثبت به عنوان توانمندی های روان شناختی مطرح هستند، مثل شادکامی، خوش بینی، کنکاش، عواطف مثبت و نوآوری از جمله متغیرهایی که ممکن است بر میزان شفقت ورزی به خود افراد تاثیر گذار باشد (رستمی و همکاران، ۱۳۹۳).

در تحقیقی که توسط نف و براتوس (۲۰۱۳)، روی زوجین صورت گرفت، افرادی که نسبت به خود شفقت دارند توسط همسران خود به صورت افرادی دارای ارتباط هیجانی بیشتر، پذیرا تر توصیف می شوند، این افراد کنترل زیادی بر پرخاشگری فیزیکی و کلامی در رابطه شان دارند. همچنین زوجین که خود شفقتی دارند، همیشه از رابطه شان راضی تر هستند، چون افراد دارای شفقت بر خود بیشتر نیازهای خود را برای مراقبت و حمایت محقق می کنند، منابع هیجانی بیشتری در دسترس دارند که نسبت به شریک زندگی خود دلسوزی می کنند. در یک مطالعه کروکرو سانویل (۲۰۰۸)، نشان داده اند که افراد دارای شفقت به خود نسبت به دیگران، اهداف مهربانه و شفقت ورزانه دارند. همچنین جکوبسون، ویلسون، کورز و کیلام (۲۰۱۸)، و بایلارژین، روزن، استین، پاکوئ و پرز (۲۰۱۸)، نیز ادعان می کنند برخورداری از شفقت به خود بر بهبود روابط زوجین مؤثر است. بنابراین مطالعه پژوهش های صورت گرفته در زمینه آموزش مبتنی بر شفقت به خود نشان می دهد آموزش مبتنی بر شفقت به خود می تواند تأثیر بسزایی بر سازه های مثبت روانشناختی بگذارد. با توجه به این که مطالعات در این زمینه اغلب رابطه بین دو متغیر را سنجیده است و هیچ پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر کاهش فرسودگی زناشویی و کمال گرایی نپرداخته است. بنابراین این پژوهش در پی یافتن پاسخ این پرسش است که آیا آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر کاهش فرسودگی زناشویی و افزایش کمال گرایی مؤثر است یا خیر؟

۲- پیشینه پژوهشی

در این بخش به ارائه مطالعاتی در بخش داخلی و خارجی پرداخته می شود.

شمشیرگران و همائی (۱۴۰۰)، در پژوهشی به بررسی رابطه مهارت های ارتباطی و مولفه های آن با فرسودگی زناشویی پرداختند. پژوهش توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی بود. تعداد ۱۰۰ نفر با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. نتایج نشان داد که بین میانگین نمرات فرسودگی زناشویی با مهارت های ارتباطی رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. یزدانی و فولادچنگ (۱۳۹۹)، در پژوهشی به واسطه گری خود شفقت ورزی در رابطه بین کمال گرایی و نشاط ذهنی پرداختند. دین منظور ۲۱۳ دانشجوی کارشناسی دانشگاه شیراز با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شدند. شرکت کنندگان به مقیاس کمال گرایی تجدید نظر شده اسلینی و همکاران، مقیاس خود شفقت ورزی نف، و مقیاس نشاط ذهنی ریان و فردریک پاسخ دادند. داده ها به روش مدل سازی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم افزار Amos تحلیل شدند. نتایج نشان داد که از بین مؤلفه های کمال گرایی، مولفه استاندارد به عنوان کمال گرایی سازگارانه، نشاط ذهنی را به طور مستقیم و مثبت پیش بینی می کند، در حالی که تفاوت (تعارض بین استانداردها و عملکرد فرد)، به عنوان کمال گرایی ناسازگارانه، نشاط ذهنی را با واسطه گری خودشفقت ورزی به طور منفی پیش بینی می کند. در نتیجه نتایج حاکی از آن است که خودشفقت ورزی در رابطه بین کمال گرایی و نشاط ذهنی دارای نقش واسطه ای است. بنابراین، در صورت تعارض بین استانداردها و عملکرد توجه به خودشفقت ورزی و افزایش آن برای دانشجویان دارای تلویحات مهمی است.

محمدی و روشن چسلی (۱۳۹۹)، در پژوهشی به پیش بینی شفقت به خود براساس کمال گرایی پرداختند. نمونه ی مورد بررسی دربرگیرنده ی ۲۱۷ نفر از دانشجویان سه مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا بود که دردانشگاه شاهد تهران مشغول به تحصیل بودند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل مقیاس کمال گرایی چندبعدیفراسست، و پرسشنامه شفقت به خود نف بوده است یافته های مدل ابتدایی نشان داد که کمال گرایی منفی با ضریب استاندارد ۰ / ۶۱ - و کمال گرایی مثبت با ضریب استاندارد ۰ / ۲۴ با شفقت به خود ارتباط دارند. در مدل بعدی با وارد کردن زیر مؤلفه های ششگانه در مدل رگرسیونی، شدیدترین ارتباطمربوط به زیرمؤلفه ی نگرانی در مورد اشتباهات با ضریب استاندارد ۱ / ۸۸ - بود و یافته های مطالعه ی حاضر حاکی از ارتباط بین برخی از مولفه های کمال گرایی با شفقت به خود بود. از اینرو می بایست در گستره ی ارتباطات بین فردی و بخصوص درون فردی، اختلالات بالینی و امور درمانی به متغیرهای نامبرده توجه نمود.

سجادی (۱۳۹۹)، در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر افزایش تاب آوری و کاهش فرسودگی زناشویی زوجین پرداخت. پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. تعداد ۴۰ نفر با روش در دسترس انتخاب شدند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی در گروه آزمایش موجب کاهش نمرات فرسودگی زناشویی و بهبود نمرات تاب آوری شده است اما در نمرات آزمودنی های گروه گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون تغییر محسوسی مشاهده نشد.

مستقیمی و شفیع آبادی (۱۳۹۱)، در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر کمال گرایی و عزت نفس زوجین پرداختند. پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. تعداد ۳۰ نفر با روش در دسترس انتخاب شدند. نتایج نشان داد که در مرحله پس آزمون بین میانگین نمرات آزمودنی های دو گروه در متغیرهای کمالگرایی و عزت نفس تفاوت معنی داری وجود دارد.

ویولگ (۲۰۲۱)، در پژوهشی به بررسی اثربخشی برنامه آموزش مهارت های ارتباطی بر بخشش زناشویی، تعارض و فرسودگی زناشویی پرداخت. پژوهش آزمایشی با دو گروه آزمایش و کنترل بود. تعداد ۳۰ نفر با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. نتایج نشان داد که در مرحله پس آزمون بین میانگین نمرات بخشش زناشویی، تعارض و فرسودگی زناشویی آزمودنی های دو گروه تفاوت معنی داری وجود دارد.

اوترام، هاریس، کیلی و کوهن (۲۰۲۰)، در پژوهشی به بررسی اثربخشی برنامه مهارت های ارتباطی بر کمال گرایی و دلزدگی زناشویی پرداختند. پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. تعداد ۴۰ نفر با روش در دسترس انتخاب شدند. نتایج نشان داد که بعد از ۱۰ جلسه آموزش مهارت های ارتباطی نمرات کمالگرایی و دلزدگی زناشویی آزمودنی های گروه آزمایش کاهش یافته بود.

گنورگ و زاری (۲۰۱۹)، در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر سازگاری و فرسودگی زناشویی زنان متاهل پرداختند. پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. تعداد ۵۰ نفر با روش در دسترس انتخاب شدند. نتایج نشان داد که در گروه آزمایش که ۸ جلسه برنامه مهارت های ارتباطی را دریافت کرده بودند، نمرات سازگاری افزایش و فرسودگی زناشویی کاهش یافته است اما در نمرات آزمودنی های گروه گواه تغییر محسوسی مشاهده نشد.

۳- روش پژوهش

روش این پژوهش نیمه آزمایش (پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل) بود و جامعه آماری شامل زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان سال ۱۳۹۹ به تعداد ۵۰۰ نفر بودند. نمونه آماری پژوهش براساس نظر دلاور (۱۳۹۹)، در نمونه های نیمه آزمایشی که حداقل تعداد ۱۵ نفر هر گروه کفایت می کند، محاسبه شد، بنابراین در این پژوهش نمونه پژوهش به شیوه نمونه گیری در دسترس به تعداد ۲۰ نفر در گروه آزمایش ۲۰ نفر در گروه کنترل انتخاب شد که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. در این پژوهش داده ها با استفاده از پرسشنامه فرسودگی زناشویی پانیز (۱۹۹۶) و پرسشنامه کمال گرایی هیل (۲۰۰۴) بدست آمد.

پرسشنامه فرسودگی زناشویی پانیز (۱۹۹۶): توسط پانیز (۱۹۹۶) ساخته شده، شامل ۲۱ واژه بیانگر نشانگان فرسودگی و دارای سه مولفه جنسی، روانی و عاطفی می باشد. ضریب اطمینان آزمون- بازآزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای دوره دو ماهه و ۰/۶۶ برای دوره چهار ماهه بوده است. تداوم درونی برای اغلب آزمودنی ها با ضریب ثابت آلفا بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بدست آمده است. در ایران نیز نویدی (۱۳۸۴) آلفای کرونباخ این مقیاس را در مورد ۲۴۰ نمونه، ۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم، ۰/۸۶ بدست آورده است.

پرسشنامه کمال گرایی: مقیاس کمالگرایی به وسیله هیل و همکاران (۲۰۰۴)، به نقل از جمشیدی و همکاران، (۱۳۸۸) تدوین شده است. این مقیاس دارای ۵۹ گویه و ۸ خرده مقیاس به شرح ذیل می باشد. سوال های ۴، ۱۲، ۲۰، ۲۸، ۳۶، ۴۴، ۵۱،

^۱Deveugele

^۲Outram, Harris, Kelly & Cohen

^۳Georg & Zary

^۴Hill

۵۶ خرده‌مقیاس نظم و سازماندهی، سوال های ۵، ۱۳، ۲۱، ۲۹، ۳۷، ۴۵، ۵۲ خرده‌مقیاس هدفمندی، سوال های ۱، ۹، ۱۷، ۲۵، ۳۳، ۴۱ تلاش برای عالی بودن، سوال های ۳، ۱۱، ۱۹، ۲۷، ۳۵، ۴۳، ۵۰ خرده‌مقیاس معیارهای بالا برای دیگران، سوال های ۲، ۱۰، ۱۸، ۲۶، ۳۴، ۴۲، ۴۹، ۵۹ خرده‌مقیاس نیاز به تایید اجتماعی از سوی دیگران، سوال های ۶، ۱۴، ۲۲، ۳۰، ۳۸، ۴۶، ۵۳، ۵۷، خرده‌مقیاس تمرکز بر اشتباهات، سوال های ۷، ۱۵، ۲۳، ۳۱، ۳۹، ۴۷، ۵۴، ۵۸، خرده‌مقیاس فشار از سوی والدین و سوال های ۸، ۱۶، ۲۴، ۳۲، ۴۰، ۴۸، ۵۵، خرده‌مقیاس نشخوار فکر را تشکیل داده و ارزیابی می‌کند. گویه‌ها بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت به صورت: کاملاً موافقم: ۵، تا حدی موافقم: ۴، نه موافق و نه مخالفم: ۳، تا حدی مخالفم: ۲، کاملاً مخالفم: ۱، نمره‌گذاری می‌شوند. در این مقیاس از ترکیب چهار بعد اولیه، جنبه‌ی سازگار و از ترکیب چهار بعد بعدی جنبه ناسازگارانه کمال‌گرایی حاصل می‌شود. در پژوهش جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸)، اعتبار سازه مذکور با تحلیل عاملی تایید شده و ضریب آلفای کرونباخ آن برای خرده‌مقیاس‌ها در دامنه ۰/۶۱ - ۰/۹۱ برآورد شده است.

روش اجرا: پس از انتخاب نمونه پژوهش و جایگزین شدن تصادفی شرکت کننده‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل، ابتدا از هر دو گروه پیش‌آزمون بعمل آمد، سپس گروه آزمایش مداخله درمان مبتنی بر شفقت به خود‌گیلبرت را به مدت ۸ جلسه، هر جلسه به مدت ۵۰ دقیقه دریافت کرد و گروه کنترل هیچ نوع مداخله‌ای دریافت نکرد، در نهایت از هر دو گروه پس‌آزمون بعمل آمد. جلسات مداخله براساس طرح ۸ جلسه ۵۰ دقیقه‌ای اجرا شد. خلاصه جلسات در جدول (۱) آمده است:

جدول (۱)- خلاصه جلسات مداخله شفقت به خود‌گیلبرت (۲۰۰۹)

جلسات	عنوان	توضیحات	تکلیف خانگی
اول	ایجاد ارتباط همکارانه	داشتن تعامل و فعالیت مشترک، داشتن آرمان و اهداف مشترک، داشتن احساس ما، پویایی گروه	تمرین تنفس آرام بخش ریتمیک
دوم	آموزش همدلی	نشان دادن نگرش غیر قضاوت‌گرایانه، یاری رساندن به اعضاء، واکنش نشان دادن به هر اقدام طرد، یاری رساندن به یکدیگر	پاسخ به سؤالات چقدر به خودتان شفقت ورز هستید؟
سوم	شفقت به خود چیست؟	توضیح شفقت به خود و ابعاد و خصوصیات آن	شناسایی افکار و رفتار خود و احساسات مشفقانه با خود
چهارم	آموزش بخشایش	آموزش مفهوم به‌بیشاری، پذیرش اشتباهات و بخشیدن خود اشتراکات انسانی	تمرین به‌بیشاری در ردیابی افکار و احساسات
پنجم	معرفی تصویرپردازی ذهنی و منطق آن	آموزش تصویرپردازی و اجرای آن در گروه ۱- جهت‌گیری معطوف به حل مسأله ۲- آموزش مهارت‌های اجتماعی و جرأت‌ورزی	تمرین تصویرپردازی ذهنی همراه با یک فرد شفقت‌ورز
ششم	پرورش خود شفقت ورز	آموزش خرد توانایی، گرمی و مسئولیت‌پذیری در ایجاد شفقت	تصویرپردازی ذهنی خود شفقت‌ورز
هفتم	تمرکز بر خود شفقت ورز و شناخت ابعاد مختلف آن	تمرین نوشتن نامه دلسوزانه به خود، تمرین دلسوزی به حال خود و تعلق و مسامحه، اسکن دلسوزانه بدن در گروه	تصویرپردازی ذهنی خود شفقت‌ورز
هشتم	یادآوری مهارت‌های شفقت	توضیح نقش شفقت در هدایت نحوه تفکر و واکنش‌های آموزش افکار و رفتار شفقت‌گر در مقابل انتقادگر	ثبت روزانه ذهن شفقت‌ورز(افکار خودانتقادگر/افکار شفقت‌گر)/ رفتار شفقت‌گر

منبع: گیلبرت، ۲۰۰۹

۴- یافته های تحقیق

در این بخش آمار توصیفی مربوط به نمرات کمال گرایی و فرسودگی زناشویی آمده است.

جدول (۲)- آماره های توصیفی نمره های کمال گرایی و فرسودگی زناشویی در گروه های آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه ها	پیش آزمون			پس آزمون		
		میانگین	انحراف معیار	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
کمال گرایی	کنترل	۳/۲	۱/۲	۳/۴	۰/۹۱	۳/۵۴	۰/۸۷
	آزمایش	۳/۳۳	۱/۰۴	۲/۴	۱/۴۵	۲/۸۷	۱/۵۹
فرسودگی زناشویی	کنترل	۲/۴۷	۱/۰۶	۲/۶	۱/۱۸	۲/۶۹	۱/۲۵
	آزمایش	۲/۸۷	۰/۸۳	۱/۶۷	۱/۲۳	۲/۸	۰/۸۶

در جدول (۲)، مولفه های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار برای مولفه های کمال گرایی و فرسودگی زناشویی و شادکامی و زیر مقیاس های آن در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری گزارش شده است. همین گونه که ملاحظه می شود؛ میانگین مولفه های در طی مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری کاهش یافته است.

جدول (۳)- نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره آموزش مبتنی بر شفقت بر فرسودگی زناشویی و کمال گرایی

نوع آزمون	مقادیر	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	همبستگی مجذور اتا
آزمون پیلا تریس	۱/۲۹	۶/۰۳۶	۲۰	۶۶	۰/۰۰	۰/۶۴۷
لاندا ویلکز	۰/۱۲۵	۵/۸۶	۲۰	۶۴	۰/۰۰	۰/۶۴۷
آماره هتلینگ	۳/۶۷	۵/۶۹	۲۰	۶۲	۰/۰۰	۰/۶۴۸
بزرگترین ریشه رو	۱/۹۸	۶/۵۵	۱۰	۳۳	۰/۰۰	۰/۶۶۵

با توجه به اطلاعات جدول (۳)، مشاهده می شود که مقدار لامبدای ویلکز برابر با ۱/۲۵ و مقدار F بدست آمده در این آماره ۵/۸۶ است. سطح معنی داری این مقدار با درجه آزادی ۲۰ و ۶۴ کمتر از ۰/۰۵ است. این امر نشان می دهد که بین گروه های کنترل و آزمایش حداقل در یکی از افزایش کمال گرایی و کاهش فرسودگی زناشویی تفاوت وجود دارد. با توجه به ضریب اتا، آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر بهبود کمال گرایی و کاهش فرسودگی زناشویی به میزان ۰/۶۴ تأثیر دارد.

جدول (۴)- نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت نمرات فرسودگی زناشویی و کمال گرایی

خرده مقیاس ها	SS	df	MS	F	سطح معناداری	ضریب اتا
کمال گرایی	۲۰,۳۵۵	۱	۲۰,۳۵۵	۸,۷۳۹	۰/۰۰۵	۰/۲۸۴
فرسودگی زناشویی	۴۱,۷۰۲	۱	۴۱,۷۰۲	۲۴,۵۴۳	۰/۰۰۱	۰/۵۲۵

نتایج تحلیل داده ها نشان می داد که آموزش مبتنی بر شفقت به خود به کمال گرایی و کاهش فرسودگی زناشویی تأثیر دارد. بر این اساس آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر بهبود کمال گرایی به میزان ۲۸ درصد بر کاهش فرسودگی زناشویی ۵۲ درصد تأثیر دارد.

جدول (۵)- نتایج میانگین تعدیل شده نمرات کمال گرایی و فرسودگی زناشویی		
گروه	شادکامی	تعارض زناشویی
آزمایش	۲۲,۸۲	۲۳,۹۰
کنترل	۲۰,۴۰	۲۰,۳۸

با توجه به اطلاعات جدول (۵) میانگین تعدیل شده نمرات کمال گرایی (۲۲,۸۲ و ۲۰,۴۰)، میانگین تعدیل شده نمرات فرسودگی زناشویی (۲۳,۹۰ و ۲۰,۳۸)، در گروه آزمایش بیشتر از کنترل است. بنابراین می توان گفت آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر بهبود کمال گرایی و کاهش فرسودگی زناشویی مؤثر است.

۵- بحث و نتیجه گیری

مقاله حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش شفقت بر فرسودگی زناشویی و کمال گرایی در بین زوجین شهر اصفهان مورد آزمون قرار گرفت و یافته های حاصل نشان داد که آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر افزایش کمال گرایی و کاهش فرسودگی زناشویی تأثیر دارد. این یافته با پژوهش های صورت گرفته توسط ذاکری، صفاریان طوسی و نجات (۱۳۹۷)، دشت بزرگی، عسگری و عسگری (۱۳۹۶)، چلداوی (۱۳۹۶)، شفیعی و جزایری (۱۳۹۶)، جکوبسون و همکاران (۲۰۱۸) و شاپیرو، براون، تورسن و پلان (۲۰۱۱) همسو و مطابقت دارد. کمال گرایی زمانی به کار برده می شود که فرد شرایط را غیر قابل اصلاح ارزیابی می کند یا زمانی که مشکل ماهیتاً ناپایدار است و احتمالاً خودبه خود حل خواهد شد. مسایل زیادی در این دسته جای می گیرند. اغلب آن ها شامل فرآیندهای شناختی هستند که به کاهش پریشانی هیجانی می انجامند؛ از جمله اجتناب، کم انگاری مشکل، ایجاد فاصله از زمان به وجود آمدن مشکل تا زمان حل آن و یافتن نکات مثبت در وقایع منفی. در نهایت مشاهده کردیم که آموزش شفقت بر خود ارتباطی بر بهبود کمال گرایی اثر داشته است.

آنچه تحت عنوان کمال گرایی ها مطرح می شود همان روش های برخورد با مسائل است که از طرف فرد به طور آگاهانه طراحی و به اجرا در می آید و نتیجه آن حل مسئله و یا افزایش ظرفیت روانشناختی فرد برای از سرگذراندن موفقیت آمیز شرایط بحرانی و دور ماندن از آسیب های ناشی از بحران های روحی پیش آمده است. عوامل ناکارآمد نیز تلاش هایی هستند که گرچه برای مقابله با شرایط دشوار به کار گرفته می شوند ولی نوعاً به بدتر شدن اوضاع و پیچیده تر شدن وضعیت منجر می شوند (دفاعی، ۱۳۷۶). مقابله به افراد اجازه می دهد از مهارت ها و توانایی هایشان برای مدیریت سختی ها و مشکلات زندگی استفاده کنند. این تعریف به جای اینکه خصوصیت-محور باشد فرآیند-محور است، بدین معنی که ادعا می کند، مردم با توجه به شرایط زمانی، تجارب قبلی و ماهیت رویداد کمال گرایی به آن پاسخ می دهند نه بر حسب برنامه ریزی های قبلی و از پیش طراحی شده. پس این تعریف، مقابله را با توجه به نتایج و موفقیت آمیز بودن ارزیابی نمی کند، به بیانی دیگر شفقت بر خود کمک می کند تا یک فرد بر مشکلش فائق آید اما لزوماً به معنای حل موفقیت آمیز یک مسئله نیست. نکته دیگری که در این تعریف به چشم می خورد، ارائه ترکیب منحصر به فردی از عوامل شخصیتی و محیطی در مواجهه با رویدادهای کمال گرایی است؛ بنابراین شفقت بر خود در نتیجه تعامل فرد- محیط و به عبارت بهتر از ارزیابی فردی از موقعیت، منابع در دسترس و مجهز بودن به رفتارهای مقابله ای سازگاران حاصل می شود.

وجود فرسودگی زناشویی و فشارهای اجتماعی، سلامت روانی انسان را به خطر می اندازد و او را به سمت اختلالات روانی و انجام رفتارهای پرخطر مانند سوء مصرف مواد مخدر سوق می دهد بنابراین در صورتی که فرد راه صحیح مقابله با فرسودگی زناشویی را نیاموخته باشد و به عبارت دیگر شفقت بر خود با فرسودگی زناشویی را نیاموزد، دچار مشکلات جدی تر خواهد شد از

این رو نتیجه می‌گیریم اثربخشی آموزش شفقت بر خود بر فرسودگی زناشویی در این گروه از افراد که روزانه تحت فشار حجم زیادی از انواع فرسودگی زناشویی هستند موثر است.

نتایج پژوهش حاضر با پژوهش جفری (۲۰۰۲)، که گزارش کرد آموزش شفقت بر خود، قدرت سازگاری با فرسودگی زناشویی را در فرد افزایش می‌دهد و افراد بهتر موانع و مشکلات موقعیتی را کنار می‌زنند و همچنین با پژوهش بوتوین و همکاران (۲۰۰۴)، که اثر برنامه‌های آموزش شفقت بر خود را به مصرف الکل، سیگار و دارو بررسی نمودند، این برنامه شامل آموزش شفقت بر خود، تصمیم‌گیری، اضطراب و فرسودگی زناشویی بود و نتایج نشان داد که آموزش‌ها در کاهش مصرف سیگار، الکل و دارو موثر بوده‌اند و همچنین با پژوهش هودسان (۱۹۹۲) که بر اساس مطالعات خود اشاره کرد افراد با عزت نفس پایین‌تر و برخوردار از حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی کمتر به دلیل فشار روانی فرسودگی زناشویی بالایی را تحمل می‌کنند بیشتر راهبردهای کمال‌گرایی و اجتنابی را به کار می‌برند و همچنین با پژوهش بوکارتس (۲۰۱۰) و هپکو (۲۰۰۷) که به طور مجزا نشان دادند آموزش شفقت بر خود بر کاهش اضطراب موثر است و همچنین با پژوهش ثمری و لعلی‌فاز (۱۳۸۵) که نشان دادند آموزش شفقت بر خود در مجموع موجب بهبود نسبی شاخص‌های سلامت روان (فرسودگی زناشویی خانوادگی و پذیرش اجتماعی)، در گروه‌های شرکت‌کننده می‌شود و همچنین با طرح تحقیقاتی آقاجانی (۱۳۸۱)، تحت عنوان نقش آموزش شفقت بر خود و شیوه‌های مقابله‌ی بیانگر رشد توانایی‌های فرد در مقابله با فرسودگی زناشویی و حل مشکل اعتماد به نفس رشد و بهبود روابط خانوادگی و ارتباط با همسالان پیشگیری از ترک تحصیل بین دانش‌آموزان و جلب مشارکت فعال دانش‌آموزان در جهت آموزش و انتقال آموخته‌ی می‌باشد و با پژوهش پاپیری (۱۳۸۹) که در تحقیق خود بر روی ۲۶ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر که سابقه اقدام به خودکشی داشتند را بطور تصادفی انتخاب نموده و به ۲ گروه آزمایشی و کنترل تقسیم نمود بعد از ۱۲ جلسه آموزش حل مساله به ۲ گروه آزمایشی این نتایج حاصل شد که آموزش شفقت بر خود می‌تواند در کاهش میزان افسردگی و ناامیدی و بهبود مهارت‌های مقابله‌ای نوجوانان اقدام‌کننده به خودکشی موثر باشد. الف) آموزش شفقت بر خود سلامت روان آزمودنی‌ها را بهبود می‌بخشد. ب) تأثیر آموزش شفقت بر خود بر منبع کنترل آزمودنی‌هی معنا دار نبوده است. ج) بین سلامت روان و شیوه‌های مقابله‌ای وهم‌چنین بین منبع کنترل و شیوه‌های مقابله‌ای ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد اما بین سلامت روان و منبع کنترل ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود ندارد و همچنین با پژوهش طارمیان (۱۳۸۹) که عنوان کرد آموزش شفقت بر خود را بر افزایش سلامت جسمانی و روانی مانند اعتماد به نفس، مقابله با فشارهای محیطی و روانی، کاهش اضطراب و افسردگی، کاهش افکار خودکشی گریزانه، کاهش افت تحصیلی، تقویت ارتباطات بین فردی و رفتارهای سالم و مفید اجتماعی، کاهش سوء مصرف مواد مخدر و پیشگیری مشکلات روانی رفتاری و اجتماعی موثر قلمداد کرده است، همخوانی دارد و این پژوهش مهر تاییدی بود بر پژوهش‌های پیشین در راستای اثربخشی آموزش شفقت بر خود بر کاهش میزان فرسودگی زناشویی افراد مخصوصاً زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان و تهران.

در تبیین نتیجه حاصل که تغییر در شرایط روانی یکی از زوجین می‌تواند کل رابطه زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد. چراکه یکی از منابع مهم رضایت زناشویی میزان حمایتی است که زنان متاهل از شوهران خود دریافت می‌کنند. در این شرایط آموزش خود شفقتی به زنان باعث بهبود وضعیت رابطه زوجین شده است. زنان متاهل در شرایط استرسزا و فشار آور زندگی با افزایش ارتباط و تقویت احساس تعلق به همسر بتوانند از منابع حمایتی وی استفاده کنند و از این طریق رضایت زناشویی خود را افزایش دهند. تحمل فشار روانی به عدم انتقال آن به خانواده یکی از مواردی است که می‌تواند این فرایند را توجیه کند. آموزش شفقت به زنان کمک کرد تا بتوانند شرایط فشار روانی را تحمل کرده و برای فرار از آن یا کاهش احساس تنهایی ناشی از خودانتقادی دیگران را

مقصر ندانند. این تغییر در رفتار می‌تواند به وضوح تعارضات زوجین را کاهش دهد و موجب بهبود صمیمیت زناشویی شود. سه مؤلفه انزوا، قضاوت در مورد خود و همانندسازی افراطی می‌تواند منجر به بروز نشخوار فکری شده که این غرق شدن در افکار مانع صمیمیت مطلوب در رابطه شود. این توانمندیها در ارتباط با همسر می‌تواند اعتماد به نفس و قدرت کنترل و مدیریت هیجانهای خود را افزایش دهد که منجر به رفتارهای سازنده و بهبود ارتباطات بین فردی و کاهش تعارض زناشویی و افزایش شادکامی شود. از آنجایی که شفقت خود نیازمند آگاهی هشیار از هیجان های خود است، دیگر از احساس های دردناک و ناراحت کننده اجتناب نمی‌شود، بلکه فرد با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی، به آنها نزدیک می‌شود؛ بنابراین هیجان های منفی به حالت احساسی مثبت تری تبدیل می‌شوند و به فرد فرصت درک دقیق تر شرایط و انتخاب کارهای مؤثر برای تغییر خود یا شرایط به صورت اثربخش و مناسب می‌دهد. طبق دیدگاه نف(۲۰۱۱)، در شفقت به خود افراد یاد می‌گیرند تجربه های جدیدی به کار بگیرند، این امر موجب منظم تر شدن فعالیت ها و یادگیری رفتارهای جایگزین و سازگارانه تر می‌شود، این منجر به افزایش توانایی نظارت بر هیجانهای خود و استفاده ماهرانه از این اطلاعات جهت هدایت افکار و اعمال فرد می‌شود (حیدری و ابویی مهریزی، ۱۳۹۸). همچنین بر اساس پژوهش های نف و پومیر (۲۰۱۳)، انعطاف پذیری هیجانی حاصل از شفقت به خود سبب می‌شود فرد در مواجهه به تعارضاتی که در روابطش به وجود می‌آید پاسخ های سازنده تری نسبت به کسانی که شفقت به خود ندارند ارائه دهد. این پاسخ های سازنده به خصوص در شرایط تعارض می‌تواند زمینه ساز شکل گیری شادکامی بیشتر در روابط زناشویی شود.

در این حالت توانمندی شفقت به خود مانند سپری در مقابل اتفاقات مخرب زندگی زناشویی عمل می‌کند. عدم قضاوت خود در شرایط بروز فرسودگی زناشویی میتواند منجر به پذیرش راحت تر اتفاقات دردناک شده و راه را برای بررسی روشن بینانه و به دور از قضاوت منفی وقایع فراهم می‌کند. چون افرادی که از شفقت به خود برخوردار هستند، خودشان را به عنوان یک فرد دارای نقص دیده و پذیرفته اند، توانایی پذیرش محدودیت های همسرشان را نیز دارند. این ارزیابی های واقع بینانه می‌تواند رفتارهای دقیق و سازنده مبتنی بر توانمندیهای واقعی شخص را بنا نهد. بر این اساس این زنانی که تحت آموزشهای شفقت به خود قرار گرفته اند توانسته اند مسئولیت بیشتری در حل فرسودگی به عهده بگیرند. بنابراین با آموزش مبتنی بر شفقت به خود، می‌توان میزان فرسودگی زناشویی و کمال گرایی را بهبود ببخشد.

منابع:

چلداوی، رحیم. (۱۳۹۶)، اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر افسردگی، اضطراب، انعطاف پذیری روانشناختی و سازگاری پس از طلاق زنان طلاق گرفته شهر اهواز: پژوهش تک موردی. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

دشت بزرگی، زهرا؛ عسگری، مهرانا؛ عسگری، پرویز. (۱۳۹۶)، اثربخشی آموزش شفقت خود بر میل به طلاق و نگرش های صمیمانه زنان متاهل مراجعه کننده به مرکز مشاوره خانواده. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۸ (۱)، ۴۵-۳۸.

رستمی، عبدی و حیدری (۱۳۹۳). رابطه انواع بدرفتاری در دوران کودکی با شفقت به خود و سلامت روانی در افراد متأهل. مجله اصول بهداشت روانی. دوره ۱۶، شماره ۶۱، صص: ۷۳-۶۱.

محمدی، علیرضا و روشن چسلی، رسول، (۱۳۹۹)، پیش بینی شفقت به خود بر اساس کمال گرایی: بررسی اثر تبیینی زیرمولفه های کمال گرایی، سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی، تهران.

یزدانی، فرزانه؛ فولادچنگ، محبوبه (۱۳۹۹)، واسطه گری خود شفقت ورزی در رابطه بین کمال گرایی و نشاط ذهنی، مطالعات آموزش و یادگیری، شماره ۱(۱۲)، ۱۱۹-۱۴۲.

Neff, K. D. (2008). Self-Compassion and Other-Focused Responding. Paper presented at the **8th Annual Convention of the Society for Personality and Vredenburg, Krames, & Flett.** Psychological Reports, 57, 625-626.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, Self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5, 1-12.

Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4,(3), 263-287.

Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4,(3), 263-287.

Neff, K.D.(2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity* 2003; 2: 85-102.

Neff, K.D.(2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity* 2003; 2: 85-102.

Azeez, A. (2013). Employed women and Marital Satisfaction: A Study among female Nurses, *International Journal of Management and Social Science Research (IJMSSR)*, 2 (11), 17-22.

Bagarozzi, D. A. (2001). *Enhancing intimacy in marriage: A clinician handbook*. Brunner-Routledge. Baillargeon, S., Rosen, N., Steben, M., Pâquet, M., & Perez, M. (2018). Does Self-compassion Benefit Couples Coping With Vulvodinia? Associations With Psychological, Sexual, and Relationship Adjustment. *Wolters Kluwer Health, Inc*, 34 (7), 629- 637.

Carandang, M. N. S., & Guda, I. V. P. (2015). Indicators of marital satisfaction of Batangueño couples: Components of love and the other external factors in marriage. *International Journal of Information and Education Technology*, 5(1), 60-67.

Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555.

Hasson-Ohayon, I., Ben-Pazi, A., Silberg, T., Pijnenborg, G., Goldzweig, G. (2018). The mediating role of parental satisfaction between marital satisfaction and perceived family burden among parents of children with psychiatric disorders, *Psychiatry Research*, (5), 1-25.

Hilpert, P., Randall, A. K., Sorokowski, P., Atkins, D. C. (2016). The associations of dyadic coping and relationship satisfaction vary between and within Nations: a 35-Nation Study. *Front. Psychol*, (7), 1106- 1110.

Holland, K., Lee, J., Marshak, H., Martin, L. (2017). Spiritual Intimacy, Marital Intimacy, and Physical/Psychological Well-Being: Spiritual Meaning as a Mediator. *Psycholog Relig Spiritual*, 8(3), 888-777.

Jackson, G., Krull, J., Bradebry, T., & Karney, B. (2017). Household Income and Trajectories of Marital Satisfaction in Early Marriage. *Journal of marriage and family*, 79 (3), 690-704.

Jacobson, E., Wilson, K., Kurz, S., & Kellum, K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, (8), 69-73.

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). 1-19.

Kaur, J., Junnarkar, M. (2017). Emotional Intelligence and Intimacy in relationships. *The International Journal of Indian Psychology*, 4 (3), 27-35.

Morley, R., Terranova, V., Cunningham, S., & Vaughn, T. (2016). The Role that Self-Compassion and Self-Control play in Hostility provoked from a Negative Life Event. *The International Journal of Indian Psychology*, 3 (2), 1-17.

Neff, K. D & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.

Neff, K. D. & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. Oxford University Press.

Neff, K., & Beretvas, N. (2012). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, (2), 1- 21.

Olson, D. H., Fournier, D. G., Druckman, J. M., McCubbin, H. I., & Barnes, H. L. (1989). Families. California: Sage Publication Inc. Relationships. *Journal of Positive Sexuality*, 3(2), 27- 31.

Özyiğit, M. (2017). The Meaning of Marriage According to University Students: A Phenomenological Study, *Educational Sciences: Theory & Practice*, (17), 679–711.

Ranjan, R., and Prasad, T. (2013) Literature Review Report on work –life balance of Loco- Pilots (Railways Drivers) in India. *European Journal of Business and Management*, 19 (5), 120-145.

Robins, N. (2015). Of Love and Loathing: Marital Life, Strife, and Intimacy in the Colonial Andes, 0000–5555. *Tmm mmmnn Hittoriaal Rvvi,,* 222 (1), 111-222.

Sapna (2016). Satisfaction Level of Worker to Welfare Law. *International Journal of Science Technology and Management*, 5 (1), 10-22.

Shapiro, S. L., Brown, K., Thoresen, C., & Plante, T. G. (2011). The moderation of mind fullness based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 267-277.

Sheng Lee, W., McKinnish, T. (2017). The Marital Satisfaction of Differently-Aged Couples. *Schaumburg-LippeStrabe*, 5 (9), 1-45.

Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, (98), 91-95.

The effect of self-compassion training on marital burnout and perfectionism in couples referring to counseling centers Isfahan City

Abstract:

Introduction: Marriage is the first emotional and legal covenant in our lives. Marital frustration and burnout is a gradual decrease in emotional attachment to the spouse, which is accompanied by feelings of alienation, apathy and indifference between couples and the replacement of negative emotions instead of positive emotions. It is about the perfectionism and marital burnout of couples who refer to counseling centers in Isfahan and Tehran.

Method: The statistical population of this study includes all women referring to counseling centers in Isfahan. The sample consisted of 40 people randomly divided into two experimental and control groups. They received themselves during 10 weekly sessions and the control group consisted of the same number of people, who did not receive these trainings. The instruments used in this study were perfectionism (Hill) and marital burnout (Paniz) questionnaires, which were performed in two stages of pre-test and post-test on two experimental groups. To analyze the data, the statistical index of analysis of covariance was used in SPSS software.

Results: The results of the analysis showed that self-compassion training significantly reduced the mean scores and marital burnout of the experimental group compared to the control group. Also, these trainings caused a significant increase in the mean scores of perfectionism among the experimental group.

Conclusion: The results of these studies showed that self-compassion training can be used as a useful intervention method to reduce marital burnout and increase the adoption of perfectionism against female marital burnout. Therefore, self-compassion education improves marital life and quality of life.

Keywords: Self-compassion, marital burnout, perfectionism