

بررسی اثربخشی آموزش خود-دلسوزی شناختی بر تغییر سبک‌های تبادلی اجتماعی زوجین متقاضی طلاق

زهرا مردانی ولندانی^۱، مجید صفاری نیا^۲، احمد علی پور^۳، علیرضا آقاییوسفی^۴

مقاله پژوهشی

چکیده

زمینه و هدف: بر اساس تبیین‌های نظری متفاوت از نظریه تبادلی اجتماعی، کاهش تبادلات منفی و ارتقاء تبادلات مثبت هدف منطقی هر مداخله زوج‌درمانی هست. از این رو، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش خود-دلسوزی شناختی (cognitive self-compassion training) بر سبک‌های تبادلی اجتماعی (Social Exchange Styles) زوجین بود.

مواد و روش‌ها: این مطالعه نیمه آزمایشی با گروه گواه و طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره دادگستری، بهزیستی و خصوصی شهرضا در هفت‌ماهه اول سال ۱۳۹۶ بود (زوج ۳۰۰). نمونه شامل ۳۰ زوج داوطلب بود که به‌صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. در گروه آزمایش ۱۰ جلسه آموزش ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. شرکت‌کنندگان در پژوهش در سه موقعیت پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به مقیاس سبک‌های تبادلی اجتماعی (Social Exchange Styles Scale) پاسخ دادند. جهت تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس آمیخته (Mixed Model ANOVA) استفاده شد.

یافته‌ها: آموزش خود-دلسوزی شناختی بر تغییر سبک‌های تبادلی انصاف ($p < 0/035$)، ارزیابی ($p < 0/043$) و سرمایه‌گذاری افراطی ($p < 0/001$)، در مرحله پس‌آزمون تأثیر معناداری داشته و این تأثیر در پیگیری سه‌ماهه پایدار مانده است. همچنین نتایج نشان داد، در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش نمرات سبک‌های انصاف، ارزیابی و سرمایه‌گذاری زنان کمتر از مردان است ($p < 0/001$)؛ که نشان می‌دهد آموزش خود-دلسوزی شناختی به‌طور معناداری بر کاهش برابری خواهی و ارزیابی دقیق هزینه سود زنان و نیز افزایش سرمایه‌گذاری مردان و باقی ماندن تأثیر مداخله در آنان مؤثرتر عمل نموده است.

نتیجه‌گیری: بنابراین می‌توان از آن به‌عنوان روش مداخله‌ای مؤثر برای کاهش برابری خواهی، نظارت دقیق هزینه-سود و افزایش سرمایه‌گذاری افراطی در روابط تبادلی زوجین استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: سبک‌های تبادلی اجتماعی، خود-دلسوزی شناختی، زوجین، طلاق.

ارجاع: مردانی ولندانی زهرا، صفاری نیا مجید، علی پور احمد، آقاییوسفی علیرضا. بررسی اثربخشی آموزش خود-دلسوزی شناختی بر تغییر سبک‌های تبادلی اجتماعی زوجین متقاضی طلاق. مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۳۹۸؛ ۱۷(۴): ۶۸۲-۶۶۶.

- ۱- مربی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
- ۲- استاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
- ۳- استاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
- ۴- دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

Email: Mardanipnu@gmail.com

نویسنده مسئول: زهرا مردانی ولندانی

مقدمه

رابطه زناشویی در رویکردهای نظری تبادل اجتماعی (نظریه‌های انصاف، وابستگی متقابل و مدل سرمایه‌گذاری راسبالت)، نه تنها به‌عنوان یک سیستم پاداش - هزینه بلکه از لحاظ روابط متقابل، درجات متفاوت وابستگی، شکل‌گیری تعهد میان طرفین، انسجام، همبستگی و اعتماد، نابرابری قدرت، ارزش‌ها، سودمندی، نتایج، هنجارهای عمل متقابل، موقعیت‌های مختلف اجتماعی وقوع رفتارهای بین‌فردی (مکمل، رقابتی و یا نوع‌دوستانه) مورد توجه قرار می‌گیرد (۱). روابط رشد می‌کنند، توسعه می‌یابند و به‌عنوان پیامد یک فرایند تبادل اجتماعی آشکار (مبتنی بر ارزیابی و محاسبه آگاهانه و ناخودآگاه هزینه‌ها و مزایای مربوط به ادامه یا خاتمه رابطه) منحل و یا حفظ می‌شوند؛ یک شخص در یک رابطه می‌ماند اگر جاذبه‌های درونی آن ازدواج قوی‌تر از جاذبه‌های بیرونی آن باشد. برعکس، اگر هزینه‌های طلاق بالا باشند حتی با وجود بسیار جذاب بودن گزینه‌های دیگر، احتمالاً طلاق رخ نخواهد داد (۲). اساساً، هر فرد هزینه معین می‌پردازد تا برداشت معینی در قالب برطرف کردن نیازها حاصل شود. پایش دقیق هزینه - سود در همسرانی با رابطه به‌شدت تبادلی می‌تواند به واکنش‌های افراطی در مواجهه با تعارضات ساده روزمره و ارزیابی مجدد روابط منجر شود (۳). از مشخصه‌های قابل توجه در زوج‌های آشفته مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره کمبود تبادلات رفتاری مثبت و یا تبادلات منفی بیش‌ازحد است. طبق شواهد، نسبت رفتارهای مثبت به منفی در ازدواج‌های موفق ۵ به ۱ هست در حالی که در ازدواج‌های ناموفق این نسبت ۱ به ۱ یا کمتر است (۴). بر اساس نظام تبادلات اجتماعی، احساس و نظر کلی زوجین نسبت به رابطه‌شان، به پیامدهای درک شده از روابط زناشویی و توازن میان آنچه در این رابطه داده و آنچه به دست آورده‌اند اشاره دارد (۵) که این پیامدها به‌نوبه خود نتایج پاداش منهای هزینه در درون ازدواج هستند. این نتایج شامل عوامل متعددی مانند تعارض زناشویی، سازگاری زناشویی، خوشبختی، رضایت زناشویی، تعهد و ثبات است (۶).

تبادل اجتماعی در ازدواج شامل انتقال منابع از قبیل دارایی، جذابیت، هوش، عشق، تفاهم، تشویق، کسب پول و به عهده گرفتن مسئولیت‌های کوچک داخلی، مالکیت یا هر ویژگی است

که به زن یا مرد توانایی پاداش‌دهی یا تنبیه شریک زناشویی را می‌دهد (۷). سبک‌های تبادل اجتماعی Leybman و همکاران (۸) بر اساس مدل Bartholomew و Horowitz از دل‌بستگی (خودمثبت یا منفی، دیگران مثبت یا منفی) مطرح شد. اولین مدل دوبعدی سبک‌های تبادل (برقراری پیوند برابر: تمایل به پایش هزینه‌ها و منافع و مدیریت آگاهانه پیوند) بر اساس تفاوت‌های فردی منفعت‌طلبی (Benefit-seeking) و آگاهی از هزینه‌ها (Cost-vigilance) در روابط نزدیک مفهوم‌سازی شد (۹). از ترکیب این ابعاد، چهار سبک اولیه هوشمندانه، منصفانه، فردگرایانه و مددکارانه و نهایتاً سبک‌های پنج‌گانه انصاف (تمایل به روابط برابر و سرمایه‌گذاری در جهت منافع متقابل)، ارزیابی (بازبینی مکرر و دقیق هزینه‌ها و منافع کوتاه‌مدت یا درازمدت)، فردگرایی (ارجحیت خودتکایی و سرمایه‌گذاری اندک در روابط تبادلی)، منفعت‌طلبی (تمایل به سود حداکثری) و سرمایه‌گذاری افراطی (سرمایه‌گذاری در روابط تبادلی بدون نیاز به سرمایه‌گذاری برابر از جانب دیگران) ارائه گردید (۸). مطالعه Leybman (۱۰) حاکی از رابطه معنادار مثبت بین سبک تبادل انصاف و رابطه منفی سبک‌های تبادل پیگیری و سرمایه‌گذاری افراطی با حمایت اجتماعی ادراک‌شده (دیدگاه ارزیابی شناختی فرد) و نیز رابطه معکوس سبک فردگرایی با حمایت اجتماعی دریافت شده بود. همچنین حمایت اجتماعی با مسئله اصلی سازگاری در حوزه تقابل یعنی کسب منابع همبسته است. توزیع عادلانه پاداش - هزینه در تبادل زناشویی مهم‌ترین عامل احتمالی رضایت زوجین و گرایش کمتر آنان به جدایی و طلاق هست؛ فرض بر این است که هرچه میزان سود نسبت به مقدار هزینه‌ها بیشتر باشد، کیفیت رابطه بالاتر خواهد بود. افراد منافع و خطرات احتمالی روابط اجتماعی را ارزیابی می‌کنند، وقتی خطرات بیشتر از پاداش‌ها باشد رابطه را خاتمه داده یا آن را ترک خواهند کرد (۷). مطالعه طولی نقش انصاف در مقایسه با دیگر متغیرهای تبادل (مانند پاداش‌ها، میزان سرمایه‌گذاری در رابطه و دسترسی به جایگزین‌ها) حاکی از همبستگی نابرابری مربوط به کاهش منافع (و نه افزایش بیش‌ازحد منافع) با سطوح پایین‌تر رضایت‌مندی، تعهد و احتمال فروپاشی رابطه در زوج‌های عاشق بود. همچنین رضایت تعهد داشتن در رابطه با کاهش احساس نابرابری منافع همراه است

احتمال نادیده گرفتن توازن در تبادل، کمتر از حد برآورد کردن (برآورد تفریطی) هزینه‌های کلان و یا بزرگنمایی منافع بالقوه بیشتر است. بعد از پایان دوره ماه‌عسل ارزیابی تدریجی توازن آغاز می‌شود. هزینه‌ها بیشتر نمایان شده و منافع به شکلی واقع‌بینانه مورد بررسی قرار می‌گیرد. این باز سنجی توازن در شرایطی که گرایش توازن بیش اندازه منفی باشد حتی ممکن است، به اتمام رابطه منجر گردد (۱۹). معیار ارزیابی منافع-هزینه در افراد مختلف برحسب دوره‌های سنی و دیدگاه تفاوت دارد (۲۰).

اگرچه جذابیت همسران در زندگی زناشویی تابع منافع ارزیابی شده بر اساس سطح مقایسه شریکشان هست، اما این جذابیت تعدیل‌کننده میزان وابستگی همسران به رابطه زناشویی نبوده و وابستگی همسران به روابط زناشویی تابع معکوس سطح مقایسه جایگزین مورد استفاده ایشان است: سودمندی بیشتر شریک جایگزین (زن یا مرد دیگر) با کاهش وابستگی زناشویی همراه است؛ بنابراین سطح وابستگی پایین یکی از همسران عاملی آسیب‌زا در ناپایداری رابطه زناشویی محسوب می‌شود (۷). میزان متفاوت وابستگی زناشویی در زوجین، استرس ناشی از فقدان تعهد احتمالی یک یا هر دو همسر را به دنبال دارد. تعهد ماهیت وابستگی فرد در رابطه را نشان می‌دهد؛ اینکه فرد در رابطه چقدر احساس امنیت می‌کند و تا چه حد احساس می‌کند که رابطه در درازمدت ارزشمند است (۲۱)؛ بنابراین کاهش تبدلات منفی و ارتقاء تبدلات مثبت (بر اساس تبیین‌های نظری متفاوت از نظریه تبادل اجتماعی)، هدف منطقی هر مداخله درمانی (۲۲) از جمله زوج‌درمانی رفتاری، رفتاری تلفیقی و رفتاری شناختی می‌باشد که درماندگی ارتباطی را مستقیماً بر اساس تبادل رفتاری مفهوم‌سازی کرده‌اند. در زوج‌درمانی شناختی- رفتاری که تلفیقی از نظریه‌ها و فنون رفتاری- شناختی و الگوی تبادل اجتماعی (نظریه‌های لیرمن، استوارت، جاکوبسن، مارگولین، گاتمن، برنشتاین، بک و الیس) است؛ مشکلات زناشویی نتیجه مهارت‌های ناکارآمد همسران در برقراری ارتباط، ناتوانی در حل مشکلات و تعارضات، انتظارات و باورهای غیرمنطقی و تبدلات رفتاری منفی می‌باشد؛ بنابراین افزایش تقویت‌کننده‌ها و تبادل مثبت، آموزش مهارت‌های

اگرچه این تأثیر در طول زمان ثابت نیست. تعهد در زنان، پیش‌بینی قدرتمند، روابط پایدار و احساس نابرابری مربوط به کاهش منافع در زنان و جایگزین‌ها در زنان و مردان با شکست در رابطه همبسته بود. همچنین پاداش‌ها و رضایت در زنان و رضایت در مردان عامل پایداری ارتباط بود (۲). شواهد نظری و تجربی نه‌تنها نشانگر نقش انصاف ادراک‌شده (از میزان دریافت تقویت‌های شریک زندگی نسبت به دریافت تقویت‌های خود) برافزایش احساس نارضایتی زناشویی و پریشانی زوج‌ها است (۱۱ و ۱۲) بلکه از دو واکنش هیجانی شایع خشم (در موقعیت فرو بهره‌مندی؛ هزینه‌ها یا آورده‌ها بیشتر از منافع یا برداشت‌ها) و احساس گناه (در موقعیت فرا بهره‌مندی؛ منافع یا برداشت‌ها بیشتر از هزینه‌ها یا آورده‌ها) حکایت دارد که هر دو هیجان می‌توانند، مانع شکل‌گیری صمیمت شوند (۳). همچنین تنفر، دلزدگی، سرخوردگی، ناامیدی و افسردگی از احساسات گزارش شده توسط زوجین در موقعیت فرو بهره‌مندی است (۱۳). در این حالت هر یک از زوجین عقیده دارد که همسرش آدم نامطلوب و ناسازگاری است که موجب رنجش (Resentment) و عذاب او می‌شود. این رنجش خاطر بر کیفیت رابطه تأثیر گذاشته و پیامدهای احتمالی مانند خودداری از صحبت، دلسردی و بی‌تفاوتی (Apathy and Indifference)، فاصله‌گیری عاطفی (Emotional Distance)، جسمی و جنسی به همراه دارد (۱۴). از آنجاکه کیفیت رابطه عامل پیش‌بینی‌کننده قوی رضایت زناشویی است، به نظر می‌رسد که حل این رنجش (تغییر رابطه فرد با تجارب و هیجانات آزاردهنده) از طریق پرورش مهارت‌های کنترل عواطف منفی و آسیب‌رسان، توقف الگوهای متعارض پیشین و شیوه‌های مثبت هدایت احساسات در ارتباط با دیگران (۱۵)، مواجهه و ترغیب مسئولیت‌پذیری در حل تعارضات (۱۶)؛ ارتقاء و حفظ روابط صمیمانه بین فردی حداقل تا حدی پاداش‌دهنده (۱۷)، در ارتقاء کیفیت رابطه مؤثر واقع شود. همچنین تبادل اجتماعی؛ نوعی ارتباط و وابستگی متقابل افراد به یکدیگر است (فرض ماهیت روابط) و حتی فراتر از آن؛ زندگی رابطه‌ای یک فرایند محسوب می‌شود که باگذشت زمان و در طول رشد دستخوش تغییر می‌گردد (۱۸). طول مدت ازدواج یا رابطه عاشقانه نیز در فرایند تبادل نقش مهمی بر عهده دارد: در هفته‌ها یا ماه‌های اول ارتباط (اصطلاحاً ماه‌عسل)

ارتباط، حل مشکل و تعارض و تغییر الگوهای فکری مخرب دنبال می‌شود (۲۳). در سال‌های اخیر یکی از سازه‌های مثبت و مهم که به‌عنوان راهبرد تنظیم هیجانی و پلی بر شکاف سنتی مابین هیجان و شناخت در حوزه رفتاردرمانی شناختی، توجه زوج درمانگران شناختی- رفتاری را به خود جلب کرده شفتت به خود یا خود-دلسوزی و آموزش آن هست (۲۴). شفتت به خود یا خود-دلسوزی به نحوه برخورد با خودمان در مواجهه با شکست‌ها و اشتباهات اشاره دارد: خود-مهربانی به‌جای خشونت؛ کسب این بینش که درد و رنج جنبه‌های غیرقابل اجتناب مشترک در تجربه همه انسان‌هاست به‌جای احساس انزوا و ناکامی فردی؛ پذیرش بدون قضاوت افکار، هیجانات و رفتارهای منفی به‌جای حالت‌های تدافعی یا انتقادی (۲۵). تعامل این سه مؤلفه ذهن خود-دلسوز (Self-compassionate frame of mind) و با تقویت ذهن‌آگاهی، خود گسترش‌یافته و تعهد نسبت به پیگیری اهداف ارزشمند را می‌سازد (۲۶). بدین ترتیب خود-دلسوزی شامل مجموعه‌ای از عناصر هیجانی، شناختی و انگیزشی است که در توانایی ایجاد فرصت‌هایی برای رشد و تغییر به همراه ملاحظت و مراقبت دخالت دارند (۲۷). آموزش خود-دلسوزی با درونی کردن افکار، تصاویر و رفتارهای تسکین‌بخش بیرونی موجب می‌شود افراد به لحاظ هیجانی آرام شوند و در تعامل با خود و دیگران احساس امنیت و ملایمت بیشتری داشته باشند (۲۸). رابطه خود-دلسوزی با تمایل بیشتر به عذرخواهی به‌عنوان راهکار حل تعارض سازنده در پژوهش Vazeou-Nieuwenhuis & Schumann (۲۹) نشان داده شد. نتایج تحقیق Yarnell & Neff (۱۶) نشان داد افراد که دارای خود-دلسوزی بالاتری هستند در حل تعارض‌های بین‌فردی سازش بیشتری از خودشان نشان داده و آشفتگی‌های عاطفی کمتری را بروز می‌دهند. همچنین خود را برای تغییرات زندگی ترغیب نموده و الگوهای رفتاری مضر و نامطلوب خود را اصلاح می‌نمایند (۳۰). خود-دلسوزی با افزایش کیفیت روابط رمانتیک زوجین رابطه دارد و نیز دارای بهترین عملکرد پیش‌بینی در مقایسه با متغیرهایی نظیر رضایت از رابطه، پریشانی روانی (افسردگی و اضطراب)، سازگاری بین‌فردی و مصرف الکل (۳۱) می‌باشد. خود-دلسوزی با رفتارهای سالم

بین‌فردی همبسته مثبت است (۱۶، ۳۲ و ۳۳). افراد خود-دلسوز سطح ارتباط بالایی را با همسر خود برقرار می‌کنند، از عواطف و هیجانات مثبت بیشتری استفاده می‌کنند، پذیرش بالایی نسبت به همسر و پذیرش نقص‌ها و تفاوت‌هایشان دارند، استقلال و خودمختاری بیشتری به او می‌دهند و رضایت زناشویی بیشتری گزارش می‌کنند (۳۲). خود-دلسوزی سازه‌ای مهم در تعدیل واکنش افراد به موقعیت‌های ناراحت‌کننده است (۳۴)؛ بنابراین برای افزایش صمیمیت و کاهش میل به طلاق در افراد متأهل که سلامت محیط خانوادگی آنان می‌تواند بر سلامت اجتماع تأثیر مستقیم بگذارد می‌توان از رویکرد نوین آموزش خود-دلسوزی استفاده کرد (۳۵).

با عنایت به آنچه گفته شد و با توجه به اینکه نظریه‌های تبادل اجتماعی (social exchange theory) و مدل تبادل منصفانه (Equity model)، توجیه و تبیین مناسبی برای کیفیت و نحوه روابط زناشویی، ادامه یا خاتمه آن ارائه می‌کنند، تلاش برای بهبود سبک‌های تبادل اجتماعی زوجین، کاهش واکنش‌های افراطی در مواجهه با تعارضات ساده روزمره و ارزیابی مجدد روابط در راستای تقویت جاذبه‌های درونی ازدواج به‌عنوان یکی از شاخص‌های اصلی موفقیت زوج‌درمانی ضروری می‌نماید. چراکه بروز رفتارهای مقبول از سوی همسر می‌تواند روابط مناسب دوطرفه‌ای را شکل دهد و زمینه را برای برقراری تفاهم در بین زوجین ایجاد کند. از طرفی نتایج جستجوهای انجام‌شده توسط محقق نشان داد که تاکنون در پژوهش‌های کنترل‌شده و بالینی داخلی به متغیر سبک‌های تبادل پرداخته نشده است، لذا پژوهش حاضر باهدف ارزیابی کار آبی و پایداری درمان کوتاه‌مدت آموزش خود-دلسوزی شناختی بر سبک‌های تبادل زوجین متقاضی طلاق انجام گرفت.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون همراه با گروه آزمایش و گواه و پیگیری سه‌ماهه بود. جامعه آماری در این پژوهش کلیه زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره دادگستری، بهزیستی و مراکز خصوصی مونس کوثر شهرضا از اردیبهشت تا آذرماه سال ۱۳۹۶ بود. پس از هماهنگی با مسئولان مراکز مشاوره مبنی بر آموزش برنامه

در ۲۵/۵ درصد کمتر از ۵ سال، در ۴۲/۸ درصد بین ۵ تا ۱۰ سال، در ۲۳/۴ بین ۱۰ تا ۲۰ سال و در ۸/۳ درصد موارد بالای ۲۰ سال بود. همچنین بیشترین فراوانی مربوط به زوج‌هایی بود که ۵ و یا ۱۰ سال از ازدواجشان گذشته بود. از ۳۰ زوج شرکت‌کننده ۳۱/۵ درصد بدون فرزند، ۴۰ درصد دارای یک فرزند، ۲۰/۲ درصد صاحب دو فرزند، ۷ درصد صاحب سه فرزند و ۱/۳ درصد صاحب چهار فرزند بودند. از ۳۰ زن شرکت‌کننده مدرک تحصیلی ۳۵/۴ درصد دیپلم، ۸/۷ درصد فوق‌دیپلم، ۴۳/۷ درصد لیسانس، ۱۰/۲ درصد فوق‌لیسانس بود و ۲ درصد دکتری بود؛ از ۳۰ مرد شرکت‌کننده مدرک تحصیلی ۳۷/۶ درصد دیپلم، ۱۵/۳ درصد فوق‌دیپلم، ۳۴/۷ درصد نفر لیسانس و ۱۲/۴ درصد کارشناسی ارشد بودند. ۴۰/۳ درصد زن‌ها خانه‌دار، ۲۳/۷ درصد فرهنگی، ۹/۶۷ درصد کارمند، ۶/۳۳ درصد بخش درمانی، ۱۵/۷ درصد شغل آزاد و ۴/۳ درصد دانشجو بودند. بر اساس متغیر دموگرافیک شغل، ۳۷/۵ درصد مردها دارای شغل آزاد، ۱۴/۷ درصد فرهنگی، ۲۷/۱ درصد کارمند، ۱۱ درصد درمانی، ۶/۷ درصد بیکار و ۳ درصد سرباز بودند.

مقیاس سبک‌های تبادل اجتماعی (Social Exchange Styles Scale)

Exchange Styles Scale: مقیاس ابتدا توسط Leybman و همکاران در سال ۲۰۱۱ طراحی شده (۸) که مشتمل بر ۴۱ گویه و ۵ خرده مقیاس می‌باشد: انصاف، ارزیابی دقیق هزینه-سود، سرمایه‌گذاری افراطی، فردگرایی و منفعت‌طلبی. نمره‌گذاری گویه‌ها در مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای انجام می‌شود (کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = ۵). Leybman و همکاران در پژوهش‌های خود آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس‌های انصاف، ارزیابی، سرمایه‌گذاری افراطی، فردگرایی و منفعت‌طلبی به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۱، ۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۶۸ به دست آوردند. همچنین روایی هم‌زمان آن با پرسشنامه‌های هنجارهای تقابل، صفات شخصیتی نئو، عزت‌نفس و حمایت اجتماعی تأیید شده است (۱۰). خصوصیات روان‌سنجی این پرسشنامه در جمعیت ایرانی توسط صفاری نیا بررسی شده است. پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۳ به دست آمده است. نتایج تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی و با چرخش واریماکس مؤید وجود ۵ عامل دارای ارزش ویژه بزرگ‌تر از یک

خود-دلسوزی - شناختی برای زوجین متقاضی طلاق، فراخوان تهیه و اطلاعاتها در محل‌های مختلف مانند مراکز مشاوره، مساجد، دانشگاه نصب گردید. بعد از مراجعه افراد به مشاوران مراکز فوق، جلساتی توجیهی برای بیان اهداف پژوهش، امتیازات و منافع خود-دلسوزی و جلب توجه آن‌ها با تأکید بر ورود داوطلبانه، رایگان بودن و محرمانه ماندن اطلاعاتشان جهت شرکت در مداخله برگزار شد. با توجه به اینکه در تحقیقات آزمایشی حداقل حجم ۱۵ نفر در هر گروه پیشنهاد گردیده (۳۶)، حجم نمونه ۳۰ زوج (۱۵ زن و ۱۵ شوهر در دو گروه آزمایش و کنترل) تعیین گردید.

در این پژوهش، زوج‌های داوطلب با حداقل تحصیلات دیپلم، حداقل سه سال زندگی مشترک و سن بین ۲۰ تا ۵۰ سال، نمونه مورد مطالعه محسوب شدند. دلیل تعارض زوجین اختلاف‌سلیقه، تفاوت فرهنگی، عادات شخصی نامناسب، الگوهای رفتاری ناسازگار، عزت‌نفس پایین، عدم انعطاف‌پذیری، افکار و عقاید غلط درباره زندگی زناشویی باشد. معیار ورود زوجین داوطلب به پژوهش عدم اعتیاد، زندانی نشدن، نداشتن مشکل نازایی، اختلال روانی و جسمانی مزمن، بیماری صعب‌العلاج، عدم مصرف هر نوع داروی روان‌گردان، عدم استفاده از هرگونه زوج‌درمانی یا مشاوره زناشویی هم‌زمان با برنامه آموزشی و معیار خروج شرکت نامنظم در جلسات و عدم شرکت یکی از زوجین در جلسات بود. همچنین از زوجین جهت شرکت در برنامه درمانی کسب رضایت شد (قرارداد مشاوره‌ای توسط زوجین امضا شد) و نسبت به برنامه مداخله آگاه شدند. بعد از انتخاب افراد نمونه به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه با حجم ۱۵ زوج (۳۰ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دو بار در هفته و عصرها تحت آموزش خود-دلسوزی شناختی قرار گرفتند. هر دو گروه قبل و بعد از مداخله و در مرحله پیگیری سه ماه بعد از اتمام مداخله به پرسشنامه سبک‌های تبادل اجتماعی صفاری نیا (۳۷) پاسخ دادند. لازم به ذکر است که با توجه به ملاحظات اخلاقی پژوهش، بعد از پایان پژوهش، جلسات آموزش برای زوجین گروه گواه (در قالب ۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و دو بار در هفته) نیز تشکیل گردید.

در این مطالعه ۳۰ زوج داوطلب متقاضی طلاق (۶۰ نفر) با میانگین سنی ۳۱/۵۸ شرکت داشتند. طول مدت زندگی مشترک

پروتکل بر اساس نمرات متخصصین صاحب‌نظر به روش Waltz & Bausell برابر ۰/۸۲ محاسبه گردید. ضریب پایایی ۰/۷۸ بر اساس توافق متخصصین در ارزیابی پروتکل طبق مقیاس ساخته‌شده از مقیاس ارزیابی پروتکل‌های درمانی انجمن روانشناسی آمریکا به دست آمد (۴۱). خلاصه محتوای جلسات در جدول ۱ ارائه شده است.

و نیم شامل انصاف، ارزیابی، سرمایه‌گذاری افراطی، فردگرایی و منفعت‌طلبی می‌باشد (۳۸).

پروتکل آموزش خود-دلسوزی شناختی (Cognitive Self-Compassion Training): محتوای جلسات بر اساس برنامه آموزش خود-دلسوزی ذهن آگاهانه Neff & Germer (۳۹) و دلسوزی شناخت محور Reddy و همکاران (۴۰) تدوین و تنظیم گردید. شاخص روایی محتوایی

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزش خود-دلسوزی شناختی

جلسات	محتوا
جلسه اول	معارفه مختصر باهدف برقراری تفاهم، علت مراجعه یا ارجاع، اجرای پیش‌آزمون مقیاس سبک‌های تبادل اجتماعی، مفهوم‌سازی آموزش خود-دلسوزی شناختی و بیان اهداف آموزش.
جلسه دوم	مرور جلسه قبل، بررسی تکالیف، آموزش همدلی با خود، کمک در جهت فرایند پذیرش مسئله؛ و عدم استفاده از تکنیک‌های شناختی در جهت اجتناب از احساسات دردناک، جمع‌بندی، گرفتن بازخورد و ارائه تکلیف.
جلسه سوم	مرور جلسه قبل، بررسی تکالیف، آموزش دلسوزی و همدردی با خود؛ ارزیابی افکار و احساسات خود-تخریبی شناسایی میزان توجه و تمرکز، تجسم تصاویر و چگونگی کارکرد و تأثیر آن بر ذهن، تمرکز بر خودگویی‌های مثبت و سعی در به‌کارگیری توجه و اسنادهای قابل‌قبول‌تر، جمع‌بندی، گرفتن بازخورد و ارائه تکلیف.
جلسات چهارم و پنجم	مرور جلسه قبل، بررسی تکالیف، آموزش بخشش خود از طریق به اشتراک‌گذاری احساسات و افکار راجع به آنچه انجام‌شده، آگاهی از انگیزه‌ها یا دلایل مرتبط با اعمال اشتباه، کشف پیامدهای اعمال آسیب‌رسان و مشخص کردن رفتارهای جبرانی، جمع‌بندی، گرفتن بازخورد و ارائه
جلسه ششم	مرور جلسه قبل، بررسی تکالیف آموزش رشد احساسات ارزشمند و صمیمیت و خلوص از طریق تکالیف مرتبط با ذهن‌آگاهی مانند تصویرسازی و مراقبه کاوش بدن و آگاهی از حس‌های بدنی به‌ویژه تکنیک‌های پوشش بدن و رهایی افکار، جمع‌بندی، گرفتن بازخورد و ارائه تکلیف.
جلسه هفتم	مرور جلسه قبل، بررسی تکالیف، آموزش پذیرش مسائل با هدف افزایش تاب‌آوری و سرسختی، جمع‌بندی، گرفتن بازخورد و ارائه تکلیف.
جلسه هشتم و نهم	مرور جلسه قبل، بررسی تکالیف، آموزش مسئولیت‌پذیری از طریق راهکارهایی مانند تنفس دلسوزانه با ترک موقعیت، مذاکره جرأت‌مندانه، مصالحه یا کوتاه آمدن، مرور جلسه قبل، بررسی تکالیف، جمع‌بندی، گرفتن بازخورد و ارائه تکلیف.
جلسه دهم	مرور جلسه قبل، بررسی تکالیف، آموزش و تمرین مهارت‌های خود-دلسوزی شناختی باهدف تحکیم مهارت‌های آموخته‌شده قبلی و پس‌خوراندن و ارزیابی جمع‌بندی، گرفتن بازخورد و ارائه تکلیف، اجرای پس‌آزمون
جلسه پیگیری	نظرسنجی درباره تأثیر مداخله‌های انجام‌شده، بحث درباره نقاط قوت و ضعف جلسات، تکمیل مقیاس سبک‌های تبادل اجتماعی برای سومین

تبادل در گروه‌ها با توجه به نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری از تحلیل واریانس آمیخته استفاده شد. نتایج مربوط به آزمون شاپیرو ویلک (Shapiro-Wilk) نشان داد که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات انصاف، ارزیابی، سرمایه‌گذاری افراطی، فردگرایی و منفعت‌طلبی گروه‌های پژوهش در مراحل سه‌گانه تأیید می‌شود ($p > 0.05$). نتایج مربوط به آزمون همگنی واریانس لوین (Leven) در مراحل پیش‌آزمون سبک تبادل انصاف ($F = 0.12$ و $p = 0.853$)، ارزیابی ($F = 0.25$ و $p = 0.802$)، سرمایه‌گذاری افراطی ($F = 0.80$ و $p = 0.624$)، فردگرایی ($F = 0.74$ و $p = 0.56$) و

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی پژوهش به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل، زنان و مردان و موقعیت‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۲ ارائه شده است. همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین سبک‌های انصاف، ارزیابی، منفعت‌طلبی و فردگرایی در گروه‌های آزمایش زنان و مردان در موقعیت پس‌آزمون و پیگیری کاهش و میانگین سبک سرمایه‌گذاری افراطی افزایش یافته است ولی در مورد گروه‌های گواه زنان و مردان چنین تغییری مشاهده نمی‌شود. برای نشان دادن معنادار بودن تفاوت بین سبک‌های

منفعت‌طلبی ($F=1/0.3$) و منفعت‌طلبی ($F=0.910$ و $p=0.10$) حاکی از تأیید این پیش‌فرض است. نتایج آزمون ام باکس (Mbox) برای بررسی همسانی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس نمرات تأیید شده است. فرضیه کرویت ماچلی (Mauchly) برقرار است، ماتریس کوواریانس (خطاها) درون گروه‌ها همگن است و تفاوت معناداری برای سبک‌های پنج‌گانه وجود ندارد.

منفعت‌طلبی ($F=0.736$ و $p=0.42$)، پس‌آزمون انصاف ($F=0.743$ و $p=0.84$)، ارزیابی ($F=0.768$ و $p=0.149$)، سرمایه‌گذاری افراطی ($F=1/0.2$ و $p=0.570$)، فردگرایی ($F=0.12$) و $p=0.176$ و منفعت‌طلبی ($F=0.970$ و $p=0.06$) و در مرحله پیگیری سبک‌های تبادلی انصاف ($F=0.118$) و $p=0.526$ ، ارزیابی ($F=0.21$ و $p=0.40$)، سرمایه‌گذاری افراطی ($F=1/34$ و $p=0.08$)، فردگرایی ($F=0.14$) و $p=0.14$

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد سبک‌های تبادلی به تفکیک گروه‌ها و مراحل (تعداد = ۱۵ نفر در هر گروه)

سبک تبادلی	مرحله	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
انصاف	گروه ۱	۳۴/۶۷	۱۱/۴۶	۳۰/۶۷	۱۱/۷۴	۳۰/۴۷	۱۰/۹۳
	گروه ۲	۳۵/۶۰	۱۱/۱۸	۳۵/۷۴	۱۱/۲۲	۳۵/۶۰	۱۱/۱۷
	گروه ۳	۳۲/۲۷	۱۲/۱۸	۳۱/۳۴	۱۲/۳۳	۳۱/۸۷	۱۰/۶۹
	گروه ۴	۳۲/۶	۱۲/۶۲	۳۳/۱۴	۱۲/۲۶	۳۳/۰۲	۱۲/۲۱
ارزیابی	گروه ۱	۱۷/۹۴	۴/۹۲	۱۶	۴/۰۲	۱۵/۰۲	۴/۲۸
	گروه ۲	۱۸/۵۴	۶/۰	۱۸/۹۴	۵/۸۲	۱۹/۰	۵/۶۱
	گروه ۳	۱۸/۲۷	۶/۰۹	۱۷/۱۳	۴/۵	۱۶/۴۵	۴/۱۹
سرمایه‌گذاری افراطی	گروه ۴	۱۷/۸۷	۴/۵۴	۱۷/۷۴	۴/۶۵	۱۷/۹۴	۴/۴۳
	گروه ۱	۱۳/۹۴	۴/۵۶	۱۵/۷۹	۴/۵۷	۱۶/۱۳	۵/۵۳
	گروه ۲	۱۴/۳۳	۳/۹۹	۱۴/۱۳	۳/۹۸	۱۳/۸۷	۵/۵۹
	گروه ۳	۱۶/۰۴	۲/۸۵	۱۸/۰	۳/۲۵	۱۷/۳۳	۳/۱۶
فردگرایی	گروه ۴	۱۵/۸۷	۴/۸۸	۱۵/۱۴	۴/۷	۱۵/۰۷	۴/۷۳
	گروه ۱	۲۲/۰۷	۶/۶۲	۱۹/۰۶	۶/۹۹	۱۹/۱۴	۷/۰۷
	گروه ۲	۲۱/۶۵	۵/۸	۲۲/۳۴	۵/۷۹	۲۲/۶۸	۵/۶۴
	گروه ۳	۲۲/۸	۷/۵	۲۰/۳۳	۷/۱	۲۰/۰۲	۶/۵۹
منفعت‌طلبی	گروه ۴	۲۱/۹۴	۴/۵	۲۲/۴	۴/۴	۲۲/۳۴	۴/۲۴
	گروه ۱	۳۲/۵۸	۱۰/۸۲	۲۹/۲	۹/۴۶	۲۸/۸	۹/۲۴
	گروه ۲	۳۳/۰۳	۱۰/۷۶	۳۳/۶۸	۱۰/۳۱	۳۲/۳۷	۹/۷۸
	گروه ۳	۳۲/۱۴	۱۰/۳۷	۳۰/۰۷	۱۱/۳۲	۳۰/۲۷	۱۰/۶۸
گروه ۴	۳۱/۷	۹/۸۱	۳۲/۳۷	۱۰/۴	۳۲/۴۵	۱۰/۶۹	

توجه: گروه ۱: زنان گروه آزمایش، گروه ۲: زنان گروه کنترل، گروه ۳: مردان گروه آزمایش، گروه ۴: مردان گروه کنترل

پس‌آزمون و پیگیری در سبک‌های تبادلی اجتماعی باهم تفاوت دارند (معنی‌داری اثر اصلی زمان)، هم حداقل روند مراحل پژوهش یعنی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری و یا اثر زمان در دو گروه باهم تفاوت دارد (معنی‌داری تعامل زمان و گروه). به‌علاوه میانگین سبک‌های تبادلی زنان و مردان در مراحل پژوهش متفاوت است (معنی‌داری اثر تعاملی زمان و جنسیت) و

نتایج آزمون چند متغیره نمرات سبک‌های پنج‌گانه تبادلی اجتماعی در اثر زمان با استفاده از آزمون Wilks' Lambda ($F=0.736$ و $p=0.42$) و برای تعامل زمان و گروه ($F=0.736$ و $p=0.42$)، تعامل زمان و جنسیت ($F=0.736$ و $p=0.42$) و تعامل زمان، گروه و جنسیت ($F=0.736$ و $p=0.42$)، نشان داد هم مراحل پژوهش شامل پیش‌آزمون،

تأثیر آموزش در دو جنس در مراحل پژوهش متفاوت است

(معنی‌داری اثر تعاملی زمان، جنسیت و گروه).

جدول ۳. نتایج تحلیل اثرات درون آزمودنی در مراحل و تعامل مراحل و گروه

توان آماری	اندازه اثر	p	F	MS	df	منبع	سبک‌های تبادل
۰/۹۴۶	۰/۱۹۱	۰/۰۰۱	۱۳/۱۹۷	۴۹/۴۱	۲	اثر زمان	انصاف
۱/۰۰۰	۰/۳۶۸	۰/۰۰۷	۳۲/۵۹	۱۲۲/۰۰۸	۲	اثر زمان × گروه	
۰/۹۲۴	۰/۲۳	۰/۰۳۲	۵/۱۰۹	۲۲/۴۰۸	۲	اثر زمان × جنسیت	
۰/۸۵۱	۰/۲۳۶	۰/۰۰۱	۱۱/۲۲	۱۹/۰۴	۲	اثر زمان × گروه × جنسیت	
۰/۹۱۳	۰/۱۶۹	۰/۰۰۱	۱۲/۱۴۳	۴۴/۱۳۳	۲	اثر زمان	ارزیابی
۰/۹۸۶	۰/۲۴۲	۰/۰۰۱	۱۷/۸۶	۵۳/۳۳	۲	اثر زمان × گروه	
۰/۹۴۳	۰/۱۱	۰/۰۱۲	۴/۰۵	۹/۱۳	۲	اثر زمان × جنسیت	
۰/۸۷۸	۰/۱۳۲	۰/۰۰۴	۷/۵۹	۲۱/۳۳	۲	اثر زمان × گروه × جنسیت	
۰/۶۷۰	۰/۰۹۶	۰/۰۱۸	۵/۹۶۷	۱۲/۳۳	۲	اثر زمان	سرمایه‌گذاری افراطی
۰/۹۰۷	۰/۱۶۶	۰/۰۰۱	۱۱/۱۷۴	۲۲/۵۳۳	۲	اثر زمان × گروه	
۰/۸۹۵	۰/۶۷	۰/۰۰۱	۶/۳۴	۳۱/۷۰	۲	اثر زمان × جنسیت	
۰/۸۵۷	۰/۴۱	۰/۰۱۲	۵/۳۸	۱۴/۸۰	۲	اثر زمان × گروه × جنسیت	
۱/۰۰	۰/۴۲۵	۰/۰۰۱	۲۱/۳۶۸	۷۴/۰۰۸	۲	اثر زمان	فردگرایی
۱/۰۰	۰/۵۶۹	۰/۰۰۱	۷۴/۶۰۲	۹۵/۲۰۸	۲	اثر زمان × گروه	
۰/۷۳	۰/۱۶۵	۰/۰۰۴	۳/۲۰۵	۱۵/۲۰۸	۲	اثر زمان × جنسیت	
۰/۶۵۹	۰/۱۹۳	۰/۰۲۸	۱۱/۷۳۷	۴۱/۰۳	۲	اثر زمان × گروه × جنسیت	
۰/۹۹۶	۰/۲۷۹	۰/۰۰۱	۲۱/۷۱۸	۴۵/۶۳۳	۲	اثر زمان	منفعت‌طلبی
۱/۰۰	۰/۳۵۴	۰/۰۰۱	۳۰/۷۱۳	۶۴/۵۳۳	۲	اثر زمان × گروه	
۰/۲۷۵	۰/۴۸۳	۰/۰۱۷	۱/۹۲	۴/۰۳۳	۲	اثر زمان × جنسیت	
۰/۵۶۸	۰/۱۸	۰/۰۰۱	۱/۱۵	۲/۱۳۳	۲	اثر زمان × گروه × جنسیت	

اجتماعی پیگیری وجود دارد که بدین معنا است که تغییر در گروه‌ها در حدی است که بین آن‌ها تفاوت معنادار ایجاد کرده است. اندازه اثر اصلی مقایسه مداخله برای سبک‌های انصاف (p=۰/۰۰۱) ۰/۸۹، سبک ارزیابی (p=۰/۰۲۷) ۰/۷۶، سبک سرمایه‌گذاری افراطی (p=۰/۰۰۱) ۰/۹۴، سبک فردگرایی (p=۰/۰۰۶) ۰/۴۵ و سبک منفعت‌طلبی (p=۰/۰۰۱) با اندازه اثر

در جدول ۳، نتایج اثرات درون آزمودنی سبک‌های پنج‌گانه تبادل اجتماعی زوجین برای اثر زمان، تعامل مراحل و گروه، تعامل زمان و جنسیت و تعامل زمان، جنسیت و گروه ارائه شده است.

همان‌طور که جدول ۴ نشان می‌دهد تفاوت معناداری بین گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر سبک‌های پنج‌گانه تبادل

۰/۶۴ بوده است. طبق نظر Cohen (۴۲) اندازه اثر ۰/۱۰ کوچک، ۰/۲۵ متوسط و ۰/۴۰ بزرگ محسوب می‌شود. به عبارتی ۸۹ درصد از تفاوت‌های فردی به تأثیر مداخله بر سبک‌های تبادلی انصاف، ۷۶ درصد ارزیابی، ۹۴ درصد سرمایه‌گذاری افراطی، ۴۵ درصد فردگرایی و ۶۴ درصد منفعت‌طلبی مربوط است. همچنین زنان و مردان فقط از نظر سبک‌های تبادلی اجتماعی انصاف ($p = 0/013$)، ارزیابی

دارد؛ تعامل گروه و جنسیت در سبک‌های انصاف، ارزیابی و سرمایه‌گذاری افراطی نشانگر تفاوت معنادار بین میانگین نمرات زنان و مردان گروه‌های آزمایش و کنترل در این سبک‌های هست. با توجه به معناداری تعامل اثر زمان و عضویت گروهی آزمون‌های تعقیبی جهت مقایسه گروه‌ها در موقعیت‌های پژوهش در جدول ۵ گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل اثرات بین آزمودنی در سبک‌های تبادلی اجتماعی زوجین

سبک‌های تبادلی	منبع	df	MS	F	p	اندازه اثر	توان آماری
انصاف	گروه	۱	۲۲۹۹/۰۲۲	۱۰/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۸۹۰	۱/۰۰
	جنسیت	۱	۴۶۰/۸۰	۲/۰۹۳	۰/۰۱۳	۰/۱۵۷	۰/۸۳۸
	گروه × جنسیت	۱	۱۳۹۸/۶۸۹	۵/۹۰	۰/۰۰۲	۰/۳۴۷	۰/۹۳۲
	خطا	۵۶	۲۲۰/۱۱۲				
ارزیابی دقیق	گروه	۱	۱۷۰۰/۳۳۹	۸/۵۷	۰/۰۲۷	۰/۷۶۵	۰/۸۶۹
	جنسیت	۱	۲۷۲	۱/۳۷	۰/۰۲۹	۰/۰۵۶	۰/۲۵۲
	گروه × جنسیت	۱	۴۲۰/۴۵۰	۲/۱۱۸	۰/۰۴۱	۰/۴۷۵	۰/۹۱۸
	خطا	۵۶	۱۹۸/۵۲۶				
سرمایه‌گذاری افراطی	گروه	۱	۳۴۳۰/۴۵۶	۹/۷۸۸	۰/۰۰۱	۰/۷۴۲	۱/۰۰
	جنسیت	۱	۱۶۹۰/۰۸۹	۴/۸۲۲	۰/۰۰۲	۰/۱۶۳	۰/۸۶۵
	گروه × جنسیت	۱	۵۱۰/۲۰	۱/۴۵۵	۰/۰۳۲	۰/۱۲۷	۰/۶۷۸
	خطا	۵۶	۳۵۰/۴۵۷				
فردگرایی	گروه	۱	۱۸۹۳/۴۲۲	۱۲/۶۳	۰/۰۴۶	۰/۴۵	۰/۹۱۰
	جنسیت	۱	۶۵۸/۹۸	۴/۳۷	۰/۰۳۵	۰/۰۲۶	۰/۱۷۳
	گروه × جنسیت	۱	۳۱۲/۲	۲/۰۷۴	۰/۰۹۷۷	۰/۰۳۳	۰/۱۰۳
	خطا	۵۶	۱۵۰/۵۲۱				
منفعت‌طلبی	گروه	۱	۴۱۵۶/۸۰	۱۳/۱۳۴	۰/۰۰۱	۰/۶۴	۰/۷۸۹
	جنسیت	۱	۹۵۳/۰۹	۳/۰۱۱	۰/۴۶۴	۰/۰۱۰	۰/۱۱۲
	گروه × جنسیت	۱	۱۳۵۲/۴۳	۴/۲۷۳	۰/۰۲۹۶	۰/۰۲۰	۰/۱۸۰
	خطا	۵۶	۳۱۶/۴۹۱				

نتایج در جدول ۵ حاکی از وجود تفاوت میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل در موقعیت‌های پس‌آزمون و پیگیری است ($p < 0/05$) که نشان می‌دهد میزان تأثیر مداخله خود-دلسوزی شناختی بر کاهش نمرات سبک‌های تبادلی انصاف و ارزیابی در موقعیت‌های پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب برای انصاف ۶۲/۷ درصد و ۴۳/۲ درصد و برای ارزیابی ۵۱ و ۳۳ درصد است. همچنین تأثیر مداخله بر افزایش نمرات

سرمایه‌گذاری در پس‌آزمون درصد ۸۸ و در پیگیری ۵۲ درصد است. نتایج نشان داده که تأثیر جنسیت یا تفاوت مردان و زنان در سبک تبادلی انصاف، ارزیابی و سرمایه‌گذاری در موقعیت‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنادار و میزان این تفاوت به ترتیب برای انصاف ۸۰ و ۶۲، تفاوت سبک ارزیابی مردان و زنان ۴۵ و ۳۳ درصد و تفاوت سبک سرمایه‌گذاری زنان و مردان ۳۹ و ۲۴ درصد است. بر اساس نتایج میانگین انصاف و ارزیابی زنان و

درصد، برای سبک تبادل ارزیابی ۲۹ و ۱۰ درصد و برای سبک تبدالی سرمایه‌گذاری ۲۴ و ۱۸ درصد است.

مردان در گروه‌های آزمایش و کنترل در موقعیت‌های پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌دار نشان داده است ($p < 0.05$)، میزان تأثیر مداخله برای انصاف در پس‌آزمون و پیگیری ۴۰ و ۳۶

جدول ۵. نتایج برخورد پارامترها جهت مقایسه گروه‌ها در موقعیت‌های پژوهش

سبک‌های تبادل	موقعیت	اثرات	تفاوت میانگین	خطای انحراف استاندارد	<i>P</i>	اندازه اثر	توان آماری
انصاف	پس‌آزمون	گروه	-۳/۵۸	۰/۹۸۷	۰/۰۳۵	۰/۶۲۷	۰/۸۹۳
		جنسیت	۲/۹۶۷	۰/۴۵۳	۰/۰۰۱	۰/۷۹۶	۱/۰۰
		گروه × جنسیت	-۳/۸۰	۰/۶۳۷	۰/۰۲۲	۰/۳۹۶	۰/۹۵۴
ارزیابی	پیگیری	گروه	-۴/۱۶۷	۰/۸۸۸	۰/۰۱۵	۰/۴۳۲	۰/۹۸۹
		جنسیت	۳/۴۳۳	۰/۹۸۳	۰/۰۲۴	۰/۶۱۹	۰/۷۸۴
		گروه × جنسیت	-۴/۳۲۵	۰/۴۶۷	۰/۰۰۱	۰/۳۶۴	۰/۹۵۰
سرمایه‌گذاری افراطی	پس‌آزمون	گروه	-۴/۷۶۷	۱/۰۱	۰/۰۴۳	۰/۵۱	۱/۰۰
		جنسیت	۱/۰۳۳	۱/۲۳۹	۰/۰۰۷	۰/۴۵	۰/۸۶۷
		گروه × جنسیت	-۲/۹۳	۱/۴۸۳	۰/۰۰۰۵	۰/۲۸۹	۰/۹۸۰
سرمایه‌گذاری افراطی	پیگیری	گروه	-۲/۶۶۴	۱/۱۴۳	۰/۰۴۳	۰/۳۳	۰/۶۷۷
		جنسیت	-۰/۵۲۰	۱/۹۴۵	۰/۰۳۲	۰/۲۳۳	۰/۵۴۸
		گروه × جنسیت	-۱/۸۵	۱/۱۳۰	۰/۰۰۱	۰/۱۰۴	۰/۸۰۱
سرمایه‌گذاری افراطی	پس‌آزمون	گروه	۲/۶۰	۰/۹۲۶	۰/۰۰۱	۰/۸۷۷	۱/۰۰
		جنسیت	-۱/۲۶۷	۱/۰۷۵	۰/۰۲۴	۰/۳۸۸	۰/۹۲۱
		گروه × جنسیت	۱/۳۸۷	۱/۹۳۰	۰/۰۱۰	۰/۲۴	۰/۳۹۱
سرمایه‌گذاری افراطی	پیگیری	گروه	۱/۷۰	۱/۳۵۰	۰/۰۳۷	۰/۵۲۰	۰/۸۳۸
		جنسیت	-۰/۶۳۳	۱/۶۹۲	۰/۰۰۴	۰/۲۴	۰/۱۳۷
		گروه × جنسیت	۱/۶۷۰	۰/۸۵۶	۰/۰۲۲	۰/۱۸۴	۰/۳۴۷

موقعیت پیگیری نیز ماندگار بوده است. در مورد تأثیر جنسیت در هر دو موقعیت پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش نمرات سرمایه‌گذاری مردان بیشتر از زنان است که نشان می‌دهد مداخله در افزایش تمایل سرمایه‌گذاری مردان و ماندگاری تأثیر در آن‌ها اثربخش‌تر از زنان عمل نموده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج کلی پژوهش نشان داد که آموزش خود-دلسوزی شناختی به کاهش میانگین نمرات پس‌آزمون سبک‌های انصاف (برابری خواهی)، ارزیابی دقیق و مکرر هزینه-سود، در زنان پژوهش و در مقابل افزایش بیشتر میانگین نمرات پس‌آزمون سبک

با توجه به میانگین انصاف و ارزیابی در جدول یک، به نظر می‌رسد خود-دلسوزی شناختی بر کاهش انصاف و ارزیابی زوجین در موقعیت پس‌آزمون تأثیر معنی‌دار داشته و این تأثیر در موقعیت پیگیری نیز ماندگار بوده است. در مورد تأثیر جنسیت در هر دو موقعیت پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش نمرات انصاف و ارزیابی زنان کمتر از مردان است که نشان می‌دهد مداخله در کاهش برابری خواهی و نیز پایش دقیق هزینه-سود زنان و ماندگاری تأثیر در آن‌ها اثربخش‌تر از مردان عمل نموده است. با توجه به میانگین سرمایه‌گذاری افراطی در جدول یک، به نظر می‌رسد خود-دلسوزی شناختی برافزایش سرمایه‌گذاری زوجین در موقعیت پس‌آزمون تأثیر معنی‌دار داشته و این تأثیر در

واکنش‌های غیر انطباقی و تبادلات منفی رفتاری کمتری نشان دهد (۳۱ و ۳۲).

رنج موقعیتی (تعارض و احساس قربانی شدن ناشی از تنفر و خشم)، واکنش‌های هیجانی رنج‌آور (مانند اضطراب، ترس، احساس گناه و پشیمانی) و نیز احساس تنهایی از تجارب زندگی افراد هست (۴۸). Reyes. ریشه اصلی خود-دلسوزی را فشارها و شرایط پرتنش زندگی می‌داند و بر این باور است که این سازه به‌مثابه یک راهبرد تنظیم هیجانی مؤثر عمل کرده و زمینه شکل‌گیری احساسات مثبت بیشتری از مهرورزی را فراهم می‌سازد.

آموزش خود-دلسوزی به زوجین شامل پذیرش و روبرو شدن با رنج، بخشش و تمایل به پذیرش مسئولیت اعمال آسیب‌رسان بدون احساس گناه یا خود سرزنشگری و یا مجازات خویشتن هست. از پیامدهای خود-دلسوزی افزایش واکنش‌های هیجانی مثبت شامل خودمختاری (خودکنترلی ایجادشده از طریق تمرین ذهن‌آگاهی)، ظرفیت مراقبت از خود (تغییر نگرش نسبت به رنج) و دلسوز بودن نسبت به دیگران (همدلی و کمک به دیگران) و درنهایت افزایش تبادلات مثبت است (۴۹).

به‌بیان‌دیگر آموزش خود-دلسوزی بر حمایت اجتماعی (تأثیر مثبت بر مؤلفه‌های مهربانی با خود، انسانیت مشترک و ذهن‌آگاهی و اثر منفی بر مؤلفه‌های خود-انتقادی، انزوا و همانندسازی افراطی)، عزت‌نفس (۸)، صفات شخصیتی (ابتکار فردی، کنجکاوی توافق‌پذیری، برون‌گرایی، مسئولیت‌پذیری) و نیز دلبستگی ایمن زوجین (۱۵) تأثیر داشته و به تقویت روابط و رفتارهای مثبت شرکای عاطفی نظیر صمیمیت، مراقب، حمایتگری و روابط رمانتیک غیر پرخاشگرانه (۳۲) منجر شده است.

تیین دیگر این نتیجه است که: اعتماد و تعهد کلیدی‌ترین مفاهیم در رویکرد تبادل اجتماعی است: اعتماد اجازه می‌دهد افراد منصفانه رفتار و برخورد کنند و درازمدت انتظار انصاف داشته باشند. تعهد هم شامل ایجاد ثبات در ارتباط از طریق سطح بالایی از پاداش متقابل است (۵۰). در روابط رمانتیک دو شکل تبادل دیده می‌شود: تقابلی (انجام اقداماتی سودمند به نفع طرف مقابل بدون اطلاع از زمان یا نحوه تلافی او) و مذاکره‌ای (چانه‌زنی صریح برای رسیدن به توافق در راستای منافع دوجانبه

سرمایه‌گذاری افراطی مردان (سرمایه‌گذاری بدون الزام یا انتظارات سرمایه‌گذاری برابر از طرف مقابل) منجر شده است. همچنین سه ماه بعد از مداخله، تفاوت بین کاهش نمرات سبک‌های انصاف و ارزیابی زنان و افزایش نمرات سبک سرمایه‌گذاری افراطی در مردان گروه خود-دلسوزی شناختی معنادار است که نشان از ماندگاری این تأثیرگذاری بعد از سه ماه دارد. به عبارتی خود-دلسوزی شناختی بر تغییر سبک‌های تبادل اجتماعی انصاف، ارزیابی و سرمایه‌گذاری تأثیر ماندگاری داشته است.

در حد جستجوهای انجام‌شده توسط محقق، پژوهش مستقیمی در زمینه اثربخشی آموزش خود-دلسوزی شناختی بر سبک‌های تبادل اجتماعی یافت نشد؛ اما یافته‌های این فرضیه پژوهش با نتایج پژوهش‌های بابایی (۴۳) مبنی بر اثربخشی شفقت درمانی بر افزایش رضایت زناشویی و راهبردهای انطباقی تنظیم هیجانی؛ تأثیر جهت‌گیری تبادلی بر صمیمیت و تعارضات زناشویی همسران، شریفیان و همکاران (۳)؛ تأثیر غیرمستقیم طرح‌واره‌های جنسی پرشور-رمانتیک و خجالتی-محتاط بر اختلال درد جنسی با میانجی‌گری سبک تبادل انصاف (۴۴) نقش راهبردی خود-دلسوزی در تنظیم عواطف و هیجانات (۴۵) نقش تعدیل‌کنندگی شفقت خود در رابطه بین سرخوردگی زناشویی با طلاق عاطفی در مطالعه فراهانی (۴۶) و پیش‌بینی پذیری استدلال تبادل اجتماعی (Social Exchange Reasoning) بر اساس هوش هیجانی (۴۷) همسو است

با استناد به شواهد فوق در تبیین این یافته می‌توان گفت: خود-دلسوزی آموخته‌شده به‌عنوان یک مدل درون‌کاری (Internal working model) یا مدل ذهنی وارد عمل شده (۱۶)، انتظارات، عقاید و نگرش فرد را نسبت به خود و دیگران جهت‌دهی کرده (۳۰) و به تنظیم عواطف در روابط زوجین (۳۲) پرداخته است؛ یعنی خود-دلسوزی شناختی، با ایجاد یک امنیت هیجانی؛ بدون استمرار سرزنش و خود-انتقادی بی‌رحمانه، احساس انزوا و همانندسازی افراطی با افکار و هیجانات، امکان درون‌پویایی را فراهم می‌کند تا فرد فرصت پیدا کند با دقت بیشتری الگوهای ناسازگار فکری، هیجانی و رفتاری خود را درک و اصلاح نموده و در مواجهه با تعارضات ساده روزمره

می‌کند و بهبود می‌بخشد و یا احتمالاً موجب انحلال آن می‌شود. طبق شواهد نظریه‌پردازان انصاف، همسران برای کنترل احساسات و آشفتگی‌های ناشی از روابط غیرمنصفانه از چند راهکار زیر بهره می‌برند:

الف) کوشش داوطلبانه فردی برای برقراری دوباره انصاف واقعی (Restoration of actual equity): همسر بدخلق و عصبی به دلیل استرس شغلی، باهدف جبران، تعطیلات را با خانواده می‌گذراند.

ب) کوشش برای برقراری دوباره انصاف روان‌شناختی (Restoration of Psychological equity): تحریف شناختی واقعیات و متقاعدسازی خود و دیگران باهدف توجیه بی‌انصافی و عادی جلوه دادن اوضاع؛ مسئول دانستن قربانی در قبال سرنوشت خود با تأکید بر اینکه او مستحق زجر کشیدن است یا کم و بی‌اهمیت نشان دادن آسیب ناشی از رفتارها و اعمال در قبال قربانی.

ج) ترک رابطه: افزایش تعاملات منفی، طرد عاطفی، فقدان ارتباط، عدم گذراندن زمان با یکدیگر و نهایتاً طلاق (۱۱). رضایت زناشویی به تعداد نسبی هزینه‌ها و سودهایی بستگی دارد که زوجین در زندگی خود تجربه می‌کنند. Clark و Grote چندین نوع سود و هزینه را مشخص کرده‌اند که بعضی از آن‌ها از روی عمد مثبت یا منفی هستند و بعضی از آن‌ها غیرعمدی هستند. از دیدگاه تلاش برای حفظ یک رابطه خوب، این امکان وجود دارد که از روی قصد و عمد به اعمال مثبت دست‌زده و عمداً از انجام اعمال منفی پرهیز شود، اما هر دو الگو باید پیامدهای آنچه را که می‌گویند و انجام می‌دهند در نظر گرفته و آماده باشند تا مقداری خود -کنترلی اعمال کنند (۵۴).

درواقع نظریه‌های تبادل اجتماعی نقشه راه مناسبی برای فهم جنبه‌های مختلف روابط بین‌فردی انسان‌ها فراهم کرده است. در این راستا خود-دلسوزی شناختی از جمله سازه‌های روانشناسی مثبت که متانت، مروت، انصاف ادراک‌شده، همدلی و همدردی، دلسوزی و احساسات پیوستگی و تعلق به دیگران را به همراه می‌آورد و به افراد کمک می‌کند تا هنگام رنجش، خشم، عصبانیت دشمنی و نفرت به واسطه رفتارهای نامطلوب یا خطاهای دیگران که نیاز به سازگاری مجدد را در فرد برمی‌انگیزد، نسبت به خودشان مهربان بوده، به زندگی امیدوار

بالرزش برابر یا نابرابر). تبادل تقابلی در ایجاد اعتماد مؤثرتر از تبادل مذاکره‌ای است، چون قبول ضرر احتمالی رابطه، عامل مهمی در شکل‌گیری اطمینان و فرصتی برای اثبات قابل‌اعتماد بودن شریک هست (۱۹)؛ بنابراین تعهد اندک و عدم اعتماد در نارضایی زناشویی تعیین‌کننده است. همچنین طبق پدیده انسجام جمعی، برانگیختگی شدید برای پاسخگویی غیر مشروط به نیازهای شریک عاطفی در روابط عاشقانه (۵۱) از مزایای درونی و درواقع انگیزه فداکاری برای دیگران (هیجانان مثبت، ادراک قدرشناس بودن همسر و احساس رضایت از ارتباط در مواقع ازخودگذشتگی) است و احساس اعتماد تعدیل‌کننده این انگیزه هست. به نظر می‌رسد آموزش خود-دلسوزی شناختی با تقویت احساسات و هیجانان مثبت منجر به بهبود روابط بین‌فردی زوجین شده است.

در تبیینی دیگر می‌توان گفت که برنامه آموزش خود-دلسوزی شناختی از طریق تقویت نگرش مشارکتی زوجین در مقابل جهت‌گیری مبادله‌ای، می‌تواند باعث شود فرد از تفکر «این به خاطر آن» فاصله گرفته و بر «ما بودن» تأکید نماید (آنچه برای تو خوب است برای من هم خوب است) و بدون پیش‌بینی مقدار پاداشی که در رابطه دریافت می‌کند، سرمایه‌گذاری هیجانی کند. فردی با جهت‌گیری مشارکتی ممکن است به پاداش‌ها و هزینه‌ها نیز توجه نماید اما کمک کردن به طرف مقابل برای ارضای نیازها را بیش از آن که هزینه‌بر بداند، پاداش‌دهنده می‌داند. برای وی سود و زیان در عشق و احساس بی‌اهمیت هستند. سود و زیان رابطه با چیزهای جایگزین مقایسه نمی‌شود چراکه بدون عشق و حس ما بودن، بی‌معنا هستند (۵۲).

علیرغم این که قانون طلایی انصاف (با دیگران به گونه‌ای رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود)، عقیده‌ای ذاتاً، خوشایند است ولی بسیاری از افراد در روابط بین‌فردی خود از قبیل رابطه تجاری، رابطه دوستانه و یا رابطه زناشویی عملاً در برقراری رابطه منصفانه مشکلاتی را تجربه می‌کنند و احساس می‌کنند آسیب‌دیده‌اند (۵۳). درواقع گاهی اوقات افراد احساس می‌کنند در مقایسه با طرف مقابل خود سرمایه‌گذاری (درون داد) بیشتر و بازده (دستاورد) کمتری داشته‌اند. این برداشت و ادراکی که افراد از رابطه دارند آن را شکل می‌دهد، حفظ

خارج از جلسات مداخله مورد کنترل قرار نگرفته‌اند و این مسئله ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را محدود کند. با توجه به وجود یافته‌های متناظر اندک در پیشینه لازم است تحقیقات بیشتری در این زمینه صورت گیرد. در پایان اجرای این مطالعه در موقعیت‌های مختلف فرهنگی جغرافیایی و با شرایط ورود متفاوت و نیز برای زوجین دارای مشکلات خانوادگی که متقاضی طلاق نیستند، پیشنهاد می‌شود.

تقدیر و تشکر

مقاله حاضر برگرفته از بخشی از رساله دکتری نویسنده مسئول از دانشگاه پیام نور به شماره ۴۰۷۸۳ هست. نویسندگان وظیفه خود می‌دانند تا از کسانی تشکر کنند که این پژوهش برای آن‌هاست: همسرانی که اگرچه از زندگی زناشویی، نارضایتی سهم آن‌ها شده است، ولی در اندیشه خود به ساختن و شکفتن دوباره می‌اندیشند؛ همچنین نویسندگان از مسئولین محترم مراکز مشاوره شهرستان کمال تشکر را دارند.

شده و معنایی تازه برای زندگی پیدا کنند (۵۵) و هنگام ارتکاب اشتباه احتمالی تمایل بیشتری به عذرخواهی و مواجه شدن با موقعیت به جای سرزنش خود و دیگران یا کناره کشیدن، داشته باشند (۲۹) همچنین می‌توان خود-دلسوزی شناختی را نوعی الگوی سازگاری در نظر گرفت که از طریق تغییر شناخت‌ها و ارزش‌های فردی به بازداری رفتارهای اجتنابی و تسهیل رفتارهای مسامحه (۳۹)، رشد فردی و روابط مثبت با دیگران (۵۶) منجر می‌شود.

پژوهش حاضر محدودیت‌هایی نیز داشت: انتخاب نمونه از جامعه آزمایشی موجود و در نتیجه فقدان بالقوه قابلیت تعمیم‌پذیری به جامعه هدف از جمله محدودیت‌های این پژوهش است. همکاری دشوار برخی از آزمودنی‌ها در تکمیل پرسشنامه مورداستفاده و نیز ورود سهل برخی دیگر از زوجین به مسائل بسیار خصوصی زندگی زناشویی و ابراز اسرار محرمانه علی‌رغم تصریح دقیق اهداف کارگاه آموزشی، محدودیت دیگر پژوهش بود. همچنین گروه نمونه از لحاظ متغیرهای پویا و مکنون دیگر نظیر حضور در موقعیت آزمایش، آشنایی با اعضای گروه و همچنین تجارب

References

1. Sabey CV, Charlton C, Charlton SR. The magic positive-to-negative interaction ratio: Benefits, applications, cautions, and recommendations. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. 2018;17(1):3-11.
2. Sprecher S. Inequity leads to distress and a reduction in satisfaction: Evidence from a priming experiment. *Journal of Family Issues*. 2016; 39(1):230-44.
3. Jarvis SN, McClure MJ, Bolger N. Exploring how exchange orientation affects conflict and intimacy in the daily life of romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2019; 36(11-12):3575-87.
4. Gottman JM, Peluso PR. Dynamic Models of Social Interaction. In *Mathematical Modeling of Social Relationships*. Stravinska-Zanko, U & Liebovitch, L., New York, NY, USA: Springer; 17-29.
5. Saffarinia M, Hassanzadeh P. Dictionary of words social psychology. Tehran: Arjmand publication. 2012. [In Persian].
6. Lan J, Li X, Cao H, Zhou N, Lin X, Deng L, Fang X. Inequity of sacrifice and marital satisfaction in Chinese young couples. *Journal of Family Therapy*. 2017;39(2):169-92.
7. Nakonezny PA, Denton WH. Marital relationships: A social exchange theory perspective. *The American Journal of Family Therapy*. 2008; 36(5):402-12.
8. Leybman MJ, Zuroff DC, Fournier MA, Kelly AC, Martin A. Social exchange styles: measurement, validation, and application. *European Journal of Personality*. 2011; 25(3):198-210.
9. Leybman MJ, Zuroff DC, Fournier MA. A five-dimensional model of individual differences in social exchange styles. *Personality and Individual Differences*. 2011; 51(8):940-945.
10. Leybman M. Social Exchange Styles: An Evolutionary Model of Individual Differences in Exchange Relationships. Montreal, Quebec, Canada: McGill University Libraries; 2012.

11. Hatfield E, Rapson RL. Equity theory in close relationships. *Handbook of theories of social psychology*. 2011 Aug; 2: 200-217.
12. DeMaris A. The role of relationship inequity in marital disruption. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2007; 24(2): 177-95.
13. Guerrero LK, La Valley AG, Farinelli L. The experience and expression of anger, guilt, and sadness in marriage: An equity theory explanation. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2008; 25(5): 699-724.
14. Nichols NB, Backer-Fulghum LM, Boska CR, Sanford K. Two types of disengagement during couples' conflicts: Withdrawal and passive immobility. *Psychological assessment*. 2015; 27(1): 203-14.
15. Neff KD. Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*. 2011; 5(1): 1-12.
16. Yarnell LM, Neff KD. Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*. 2012; 12(2): 146-59.
17. Erber R, Erber M. *Intimate Relationships: Issues, Theories, and Research*. Tehran, Iran, Arjmand Publication. Translated by A. Javaheri, A. Tajik Esmaeili. 2011.
18. Holthausen J. Scientific review of the Social Exchange Theory and its contribution to solving purchasers' decision making issues. Enschede, the Netherlands: University of Twente; 2010.
19. Liu J. Social Exchange Theory on Romantic Relationships. *California Sociology Forum*. 2012; 4(1), 62-70.
20. West R, Turner L. H. (2013). *Social Exchange Theory*. In *Introducing Communication Theory: Analysis and Application*. New York: McGraw Hill. 2013: 185-200.
21. Tang CY, Curran MA. Marital commitment and perceptions of fairness in household chores. *Journal of Family Issues*. 2013; 34(12): 1598-622.
22. Sevier M, Atkins DC, Doss BD, Christensen A. Up and down or down and up? The process of change in constructive couple behavior during traditional and integrative behavioral couple therapy. *Journal of marital and family therapy*. 2015; 41(1): 113-27.
23. Gladding ST. *Family therapy: History, theory, and practice*. Translated by A. Tajikesmaeili, M. Rasouli. Tehran: Tazkiyeh Publication 2014 Apr 23. [In Persian].
24. Ghahari, Sh. *Cognitive Behavioral Couples Therapy*. Tehran: Roshd Press. 2018
25. Neff KD. The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*. 2016; 7(1): 264-74.
26. Yarnell LM, Stafford RE, Neff KD, Reilly ED, Knox MC, Mullarkey M. Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*. 2015; 14(5): 499-520.
27. Gilbert P. Evolved minds and compassion in the therapeutic relationship. In Gilbert, P & Leahy, R (Ed.), *the Therapeutic Relationship in the Cognitive Behavioural Psychotherapies*. London: Routledge, 2007: 106-142.
28. Neff KD, Davidson O. Self-compassion: Embracing suffering with kindness. In Ivztan, I. & Lomas, T. (Eds). *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*. New York: Routledge, 2016: 37-50.
29. Vazeou-Nieuwenhuis A, Schumann K. Self-compassionate and apologetic? How and why having compassion toward the self relates to a willingness to apologize. *Personality and Individual Differences*. 2018; 124: 71-6.
30. Shahabinejad Z, Zandi S, Azizmohammad S. Predictability of University Students' Internet Addiction based on Self-Compassion and Perceived Social Support. *Journal Knowledge and Research in Applied Psychology*. 2017; 4(70): 80-91. [In Persian].

31. Jacobson EH, Wilson KG, Kurz AS, Kellum KK. Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2018;8:69-73.
32. Neff KD, Beretvas SN. The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*. 2013; 12(1):78-98.
33. Crocker J, Canevello A. Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of personality and social psychology*. 2008;95(3):555- 75.
34. Leary MR, Tate EB, Adams CE, Batts Allen A, Hancock J. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*. 2007;92(5):887-904.
35. Dasht Bozorgi, Z. Askary, M. Askary, P. The Effectiveness of self-compassion on the intimacy attitudes and divorce tendency of Women referring to family counseling. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2017. (67):38-45. [In Persian].
36. Gall MD, Borg WR, Gall JP. *Educational research: An introduction*. 6 th ed. Tehran, Iran Samt: 2017:703. [In Persian].
37. Saffarinia, M. *Social Psychology & Personality Tests*. Tehran: Arjmand Publication:2015: 223. [In Persian].
38. Saffarinia M. The Investigation of Psychometric Characteristics of Social Exchange Styles Scale in Iranian Population. *Psychology*. 2017;4(1):1-8.
39. Neff KD, Germer CK. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*. 2013;69(1):28-44.
40. Reddy SD, Negi LT, Dodson-Lavelle B, Ozawa-de Silva B, Pace TW, Cole SP, Raison CL, Craighead LW. Cognitive-based compassion training: A promising prevention strategy for at-risk adolescents. *Journal of Child and Family Studies*. 2013; 22(2):219-30.
41. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Pub; 2013 May 22.
42. Cohen J. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. New York: Routledge. 2013: 285-7
43. Babae M. The comparison of group counselling methods based communication image (Imago therapy) and self compassion therapy On Emotion Self-Regulation and marital satisfaction's women with cyber-betrayal. 2018. Doctoral dissertation, Kharazmi University.
44. Sharifian, M. Alizadefard, S. Saffarinia, M. The role of gender schemas by mediating fairness style in predicting sexual pain disorder: Study of structural equation model. *Journal of Health Psychology*. 2018; 7(27).169-190.
45. Terry ML, Leary MR. Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*. 2011 Jul 1;10(3):352-62.
46. Farahani M. Mediated Role of integrative self-knowledge and self-compassion in relationship between marriage disaffection and emotional divorce in couples. 2017. M.A. dissertation. Razi University.
47. Reis DL, Brackett MA, Shamosh NA, Kiehl KA, Salovey P, Gray JR. Emotional intelligence predicts individual differences in social exchange reasoning. *NeuroImage*. 2007 Apr 15;35(3):1385-91.
48. Van Der Cingel M. Compassion and professional care: exploring the domain. *Nursing Philosophy*. 2009 Apr; 10(2):124-36.
49. Reyes D. Self-compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*. 2011; Jun;30(2):81-9
50. Rosenbaum TY. Applying theories of social exchange and symbolic interaction in the treatment of unconsummated marriage/relationship. *Sexual and Relationship Therapy*. 2009; 24(1):38-46

51. Kogan A, Impett EA, Oveis C, Hui B, Gordon AM, Keltner D. When giving feels good: The intrinsic benefits of sacrifice in romantic relationships for the communally motivated. *Psychological Science*. 2010; 21(12):1918-24.
52. Clark MS, Mills JR. A theory of communal (and exchange) relationships. *Handbook of theories of social psychology*. 2011 Aug 3;2:232-50
53. Polk, D. M. Evaluating fairness: critical assessment of equity theory. In D. Chadee (Ed.), *Theories in social psychology*. New Jersey: Blackwell Publishing Ltd. 2011:163-90.
54. Baron, R. A. Byrne, D. & Branscombe, N. R. *Social psychology, Aufl, Boston*. Translated by Karimi. 2008. Tehran: Ravan Publisher. [In Persian].
55. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*. 2003;2(3):223-50.
56. Sun X, Chan DW, Chan LK. Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*. 2016; (101):288-92.

Effectiveness of Cognitive Self-Compassion Training on Social exchange styles among Divorce Applicant Couples

Zahra Mardani Valandani¹, Majid Saffarinia², Ahmad Alipour³, Alireza Agha Yosefi⁴

Original Article

Abstract

Aim and Background: Based on different theoretical explanations of the theory of social exchange increasing positive exchanges and decreasing negative exchanges is inherent in all approaches to intervention with couples. This study aimed to study the effect of cognitive self-compassion training on Social exchange styles among couples who were seeking divorce.

Methods and Materials: This was a quasi-experimental research with pre-test, post-test and follows up, as well as the control group. The study population consisted of all the couples seeking divorce who were referred to the counseling centers of Welfare Organization, Family Court and private centers in Shahreza city since April to October 2017 (N=300 couples). The sample included 30 voluntary couples that were randomly divided into two groups control and experimental. In the experimental group 10 training sessions were conducted with an average of 90- minutes. The participants answered to Social Exchange Styles Scale (Leybman et al, 2011) in three stages: pre-test, post-test and follow up. Data were analyzed by Mixed Model ANOVA.

Findings: Cognitive self-compassion training had a significant effect on fairness ($p < 0.035$), tracking ($p < 0.043$), benefit-seeking ($p < 0.001$) in the post-test and this effect remains constant after 3- months follow-up. Also the results showed in both post-test and follow-up in experimental group, the mean score of fairness, tracking and benefit-seeking's women is lower than men that showed cognitive self-compassion training significantly decreased fairness and tracking on women and improved benefit-seeking on men ($p < 0.001$).

Conclusion: Since such training can be used as an effective intervention method to reduce favor equity, accurate monitoring costs and benefit, individualism and to improve overinvestment in exchange relationships between couples.

Keywords: Social exchange, Self-Compassion, Hetrosexual Couples, Divorce.

Citation: Mardani Valandani Z, Saffarinia M, Alipour A, Agha Yosefi AR. Effectiveness of Cognitive Self-Compassion Training on Social exchange styles among Divorce Applicant Couples. J Res Behav Sci 2020; 17(4): 666-682.

1- Lecturer, Department of Psychology, Payam Noor University, Tehran.

2- Professor, Department of Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran.

3- Professor, Department of Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran.

4- Associate Professor, Department of Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran.

Corresponding author: Zahra Mardani Valandani, Email: Mardanipnu@gmail.com