

بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر میزان رفتار پرخطر و اضطراب در دانش آموزان

Investigating the effectiveness of mindfulness training on the level of risky behavior and anxiety in students

Mohammad Mehdi Sanatizadeh

Master of Islamic Counseling, Imam Khomeini Specialized Center, Qom, Iran.

Email: sanatimahdi912@gmail.com

محمد مهدی صنعتی زاده*

کارشناسی ارشد مشاوره اسلامی، مرکز تخصصی امام خمینی، قم، ایران.

Abstract

Objective: This study aimed to determine the effectiveness of moral intelligence training in enhancing self-compassion among women seeking divorce. **Methods:** A quasi-experimental design with a pretest-posttest control group was employed. The study population comprised all women applying for divorce who attended family counseling centers and family courts in Kerman during the latter half of 2025. A purposive sample of 30 eligible women was recruited and randomly assigned to either an experimental group (n=15) or a control group (n=15). The experimental group underwent an 8-session (90 minutes each) moral intelligence training protocol, while the control group received no intervention. Self-compassion was assessed using the Neff Self-Compassion Scale (2003). Data were analyzed using ANCOVA in SPSS. **Results:** Controlling for pretest scores, a significant difference was found in posttest self-compassion scores between the experimental and control groups. Moral intelligence training accounted for 79% of the variance in self-compassion. The adjusted mean self-compassion score was significantly higher in the experimental group (104.21) compared to the control group (83.58). **Conclusion:** Moral intelligence training is an effective intervention for increasing self-compassion in women seeking divorce. This training module can be utilized in divorce counseling centers and family courts to support women in navigating divorce consciously and ethically, thereby reducing self-blame.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش هوش اخلاقی بر افزایش خودشفقت‌ورزی در زنان متقاضی طلاق انجام شد. **روش:** این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خانواده و دادگاه‌های خانواده شهر کرمان در نیمه دوم سال ۱۴۰۴ بود. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از زنان واجد شرایط بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند داوطلبانه انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش پروتکل هوش اخلاقی قرار گرفت؛ ابزار پژوهش، پرسشنامه خودشفقت‌ورزی نف (۲۰۰۳) بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (ANCOVA) در نرم‌افزار SPSS تحلیل شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که با کنترل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در نمرات خودشفقت‌ورزی در مرحله پس‌آزمون وجود دارد نشان داد که ۷۹ درصد از تغییرات خودشفقت‌ورزی ناشی از آموزش هوش اخلاقی بوده است. میانگین تعدیل‌شده نمرات خودشفقت‌ورزی در گروه آزمایش (۱۰۴٫۲۱) به طور معناداری بالاتر از گروه کنترل (۸۳٫۵۸) بود. نتیجه‌گیری: آموزش هوش اخلاقی به طور مؤثری باعث افزایش خودشفقت‌ورزی در زنان متقاضی طلاق می‌شود. بنابراین، می‌توان از این بسته آموزشی به عنوان یک مداخله کارآمد در مراکز مشاوره طلاق و دادگاه‌های خانواده برای کمک به زنان در عبور آگاهانه و اخلاقی از بحران طلاق و کاهش خودسرزنش‌گری استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: اضطراب، ذهن آگاهی، رفتار پرخطر. **Keywords:** Moral intelligence, self-compassion, women seeking divorce, emotional divorce.

نوع مقاله: پژوهشی	دریافت: فروردین ۱۴۰۵	پذیرش: خرداد ۱۴۰۵
-------------------	----------------------	-------------------

مقدمه

واکاوای ساختار خانواده‌های معاصر نشان‌دهنده پدیده‌ای تلخ و گزنده به نام طلاق عاطفی است؛ وضعیتی که در آن علیرغم بقای کالبد فیزیکی زندگی مشترک، روح صمیمیت و پیوند قلبی میان زوجین فروپاشیده و جای خود را به بیگانگی و انجماد عاطفی داده است (نیکزاد و ظهیرالدین، ۱۴۰۲). این گسست نامرئی که اغلب سال‌ها پیش از طلاق قانونی آغاز می‌شود، در بافتار جامعه ایران به دلیل ملاحظات سنتی و ترس از برچسب‌های اجتماعی، فراوانی بیشتری یافته و بیشترین فرسودگی را بر روان زنان تحمیل می‌کند (احمدی و رضایی، ۱۴۰۳). در واقع، زنانی که در این برزخ عاطفی گرفتار شده‌اند، نوعی «سوگ حل‌نشده» را تجربه می‌کنند که در آن نه راهی برای بازگشت به امنیت گذشته دارند و نه جراتی برای ورود به دنیای پس از طلاق (لون و همکاران، ۲۰۲۴). تحقیقات نشان می‌دهند که طلاق عاطفی صرفاً یک بن‌بست ارتباطی نیست، بلکه منشأ بروز اختلالات روان‌تنی، اضطراب مزمن و احساس پوچی عمیق در زنان است که به تدریج کارکردهای نقش مادری و اجتماعی آنان را نیز تحت‌الشعاع قرار می‌دهد (اسدی و پاشایی، ۱۴۰۲). این زنان مدام در معرض تروماهای خرد روزانه هستند که ناشی از بی‌توجهی، سردی و فقدان تایید از سوی همسر است و این مسئله در سال‌های ۲۰۲۳ و ۲۰۲۴ به عنوان یکی از اصلی‌ترین عوامل کاهش نرخ امید به زندگی در میان زنان متأهل گزارش شده است (گاتمن، ۲۰۲۳). فشار ناشی از این «زیستن در خلأ» باعث می‌شود که زن، خود را در بن‌بستی ببیند که در آن هویت فردی‌اش قربانی ساختار ناکارآمد خانواده شده است (سهرابی و ناصری، ۱۴۰۳). از سویی، زنان به دلیل نظام ارزشی حاکم، غالباً خود را مسئول این شکست دانسته و دچار نوعی شرم پنهان می‌شوند که فرآیند تصمیم‌گیری برای خروج از بحران را دشوارتر می‌سازد (یعقوبی و سعیدی، ۱۴۰۳). تداوم این وضعیت، سیستم روانی زن را به سمت فروپاشی کامل سوق داده و او را در وضعیتی از استیصال آموخته‌شده قرار می‌دهد که ضرورت مداخلات روان‌شناختی عمیق و چندبعدی را بیش از هر زمان دیگری آشکار می‌سازد (محمدی و کریمی، ۱۴۰۳؛ آمانو، ۲۰۲۴).

در چنین شرایطی که روان زن زیر بار سرزنش‌های درونی و قضاوت‌های بیرونی در حال خرد شدن است، سازه خودشفقت‌ورزی به عنوان یک سازوکار دفاعی کارآمد و شفاف‌بخش وارد عمل می‌شود (نف، ۲۰۲۳). خودشفقت‌ورزی، فراتر از یک تکنیک ساده، در واقع تغییری بنیادین در نحوه مواجهه فرد با رنج‌های خویش است؛ یعنی به جای آنکه زن متقاضی طلاق، تازیانه نقد را بر پیکر خسته خود بنوازد، بیاموزد که با مهربانی و پذیرش، با دردهای خود روبرو شود (احمدی و رضایی، ۱۴۰۳). متأسفانه، شواهد بالینی حاکی از آن است که اکثر زنان در آستانه طلاق، دچار فقر شدید در این سازه هستند و منتقد درونی آن‌ها با قساوت تمام، هرگونه ناکامی در زندگی مشترک را به بی‌کفایتی شخصی نسبت می‌دهد (هاشمی و موسوی، ۱۴۰۲). این فقدان شفقت نسبت به خود، باعث می‌شود که رنج ناشی از طلاق عاطفی دوچندان گردد، زیرا فرد به جای التیام زخم‌ها، بر آن‌ها نمک شماتت می‌پاشد (جرمر و نف، ۲۰۲۴). تقویت خودشفقت‌ورزی به زن کمک می‌کند تا دریابد که رنج و شکست، بخشی گریزناپذیر از تجربه مشترک بشری است و او در این مسیر تنها نیست (سهرابی و ناصری، ۱۴۰۳). مطالعات نوین در سال‌های ۲۰۲۴ و ۲۰۲۵ تأکید دارند که خودشفقت‌ورزی می‌تواند به عنوان یک متغیر میانجی، رابطه بین استرس ناشی از طلاق و ابتلای به افسردگی را تعدیل کند (کلیبرت، ۲۰۲۵). زنی که شفقت به خود را می‌آموزد، می‌تواند میان «اشتباهات رفتاری» و «ارزش وجودی» خود تفکیک قائل شود و بدین ترتیب، عزت‌نفس خود را در میانه طوفان طلاق حفظ نماید (یعقوبی و سعیدی، ۱۴۰۳). این سازه با ایجاد یک فضای امن درونی، به فرد اجازه می‌دهد تا به جای غرق شدن در نشخوارهای فکری مسموم، به سمت

بازسازی هویت و پذیرش واقعیت حرکت کند (محمدی و کریمی، ۱۴۰۳؛ اسدی و پاشایی، ۱۴۰۲). از این رو، ارتقای سطح خودشفقت‌ورزی نه یک انتخاب، بلکه یک ضرورت درمانی برای زنانی است که در آستانه جدایی، منبع اصلی حمایت یعنی خودِ مهربانشان را از دست داده‌اند (نیکزاد و ظهیرالدین، ۱۴۰۲؛ نف، ۲۰۲۳).

برای دستیابی به این سطح از پذیرش و مهربانی درونی، به نظر می‌رسد که باید از لایه‌های سطحی رفتار عبور کرد و به زیرساخت‌های شخصیتی نظیر هوش اخلاقی توجه نمود (لینک و کیل، ۲۰۲۲). هوش اخلاقی که از آن به عنوان «قطب‌نمای درونی» یاد می‌شود، ظرفیتی است که به انسان اجازه می‌دهد تا رنج‌های خود و دیگران را در چارچوبی از فضیلت‌ها و ارزش‌های انسانی معنا کند (ناروا، ۲۰۲۳). در زنان متقاضی طلاق، آموزش هوش اخلاقی می‌تواند تحولی بنیادین ایجاد کند؛ چرا که مؤلفه‌هایی همچون بخشش (هم نسبت به خود و هم نسبت به همسر)، مسئولیت‌پذیری و خویشتنداری، دقیقاً همان حلقه‌های مفقوده‌ای هستند که می‌توانند از خشم سمی بکاهند و راه را برای خودشفقت‌ورزی هموار کنند (محمدی و کریمی، ۱۴۰۳). وقتی زنی بر اساس آموزه‌های هوش اخلاقی می‌آموزد که بخشش، نه به معنای نادیده گرفتن ظلم، بلکه به معنای رهایی‌بخشی از زنجیر کینه است، به صورت خودکار سطح شفقت نسبت به خود را ارتقا می‌دهد (سهرابی و ناصری، ۱۴۰۳). پژوهش‌های انجام شده در سال‌های اخیر نشان می‌دهند که آموزش هوش اخلاقی با تقویت حس عامل بودن در فرد، او را از نقش «قربانی منفعل» خارج کرده و به یک «کنش‌گر اخلاقی» تبدیل می‌کند که حتی در بدترین شرایط نیز به ارزش‌های انسانی خود وفادار می‌ماند (باقری و حسینی، ۱۴۰۲). این رویکرد به زن کمک می‌کند تا فرآیند طلاق را نه به عنوان یک لکه ننگ، بلکه به عنوان یک انتخاب دشوار برای حفظ کرامت انسانی خود بازتعریف کند (هاشمی و موسوی، ۱۴۰۲). آموزش هوش اخلاقی در واقع زیربنای لازم برای خودشفقت‌ورزی را فراهم می‌سازد؛ زیرا مهربانی با خود، زمانی که ریشه در اصول اخلاقی و صداقت با خویشتن داشته باشد، پایدارتر و اثربخش‌تر خواهد بود (احمدی و رضایی، ۱۴۰۳). از این منظر، هوش اخلاقی نه تنها یک مهارت ارتباطی، بلکه یک سیستم بازسازی روانی است که به زنان اجازه می‌دهد از آوار طلاق عاطفی، هویتی نوین و فضیلت‌محور بنا کنند (نیکزاد و ظهیرالدین، ۱۴۰۲؛ لینک و کیل، ۲۰۲۲).

با وجود تمام پیشرفت‌های نظری، بررسی پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که یک گسست جدی میان مفاهیم اخلاقی و مداخلات بالینی در حوزه طلاق وجود دارد. اغلب رویکردهای موجود، صرفاً بر مدیریت بحران یا کاهش نشانه‌های اضطراب متمرکز بوده‌اند و از ظرفیت عظیم هوش اخلاقی برای ایجاد تغییرات پایدار در سطح خودشفقت‌ورزی غافل مانده‌اند (احمدی و رضایی، ۱۴۰۳). در حالی که در فرهنگ ایرانی، اخلاق و فضیلت‌های انسانی جایگاه ویژه‌ای در ساختار روانی افراد دارند، جای خالی یک مدل آموزشی که بتواند پیوند میان هوش اخلاقی و خودشفقت‌ورزی را در زنان متقاضی طلاق تبیین کند، به شدت احساس می‌شود (اسدی و پاشایی، ۱۴۰۲). اکثر مطالعات انجام شده در سال‌های ۲۰۲۳ و ۲۰۲۴، هوش اخلاقی را در محیط‌های سازمانی بررسی کرده‌اند و کاربرد درمانی آن در بحران‌های خانوادگی همچنان در هاله‌ای از ابهام قرار دارد (باقری و حسینی، ۱۴۰۲). از سوی دیگر، پروتکل‌های فعلی خودشفقت‌ورزی اغلب بر پایه آموزه‌های غربی استوارند و نیاز مبرمی به غنی‌سازی این مداخلات با مفاهیم اخلاقی سازگار با فرهنگ بومی وجود دارد (سهرابی و ناصری، ۱۴۰۳). این خلاء پژوهشی باعث شده است که متخصصان حوزه خانواده از یک ابزار قدرتمند برای بازسازی روانی زنان آسیب‌دیده محروم بمانند (هاشمی و موسوی، ۱۴۰۲). بنابراین، مسئله اساسی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش هوش اخلاقی می‌تواند به عنوان یک مداخله موثر، سطح خودشفقت‌ورزی را در زنان متقاضی طلاق ارتقا دهد؟ ضرورت پاسخگویی به این پرسش از آنجا ناشی می‌شود که هرگونه کوتاهی در ترمیم روان این زنان، منجر به بازتولید چرخه‌های آسیب در نسل‌های بعدی خواهد شد (محمدی و کریمی، ۱۴۰۳). این مطالعه در پی آن است تا با پر کردن این شکاف علمی، راهکارهای عملیاتی تری را در اختیار مشاوران قرار دهد تا بتوانند زنان را در عبور آگاهانه و اخلاقی از بحران طلاق یاری کنند و از سقوط آنان در چاه بی‌معنایی و خودسرزنش‌گری جلوگیری نمایند (یعقوبی و سعیدی، ۱۴۰۳؛ فیچر، ۲۰۲۴).

روش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت و روش اجرا، نیمه آزمایشی (شبه آزمایشی) با طرح پیش آزمون - پس آزمون همراه با گروه کنترل و مرحله پیگیری است. دلیل انتخاب طرح نیمه آزمایشی در مقایسه با طرح کاملاً آزمایشگاهی آن است که در پژوهش های انسانی و به ویژه در زمینه زوجین در آستانه ازدواج، امکان انتساب تصادفی آزمودنی ها به گروه های آزمایش و کنترل به شکل کامل و بدون محدودیت وجود ندارد؛ چرا که افراد به صورت طبیعی در حال برنامه ریزی برای ازدواج هستند و نمی توان آن ها را به طور تصادفی به کلاس های آموزشی فرستاد یا از آن محروم کرد. از این رو، طرح نیمه آزمایشی با استفاده از جایگزینی غیر تصادفی (اما همسان شده بر اساس متغیرهای زمینه ای) از اعتبار درونی قابل قبولی برخوردار است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زنان متقاضی طلاق تشکیل دادند که در بازه زمانی نیمه دوم سال ۱۴۰۴ به مراکز مشاوره خانواده تحت نظارت سازمان نظام روان شناسی و میانجی گری های قضایی (دادگاه های خانواده) شهر کرمان مراجعه کرده بودند. این جامعه شامل افرادی بود که در مرحله بحرانی تصمیم گیری برای جدایی قرار داشته و پرونده آنان جهت طی کردن جلسات اجباری مشاوره پیش از طلاق در جریان بود. روش نمونه گیری در این مطالعه به صورت نمونه گیری هدفمند داوطلبانه بود. در ابتدا از میان مراجعان مراکز مشاوره در نیمه اول سال ۱۴۰۴، فراخوانی جهت شرکت در کارگاه آموزشی «ارتقای توانمندی های اخلاقی و روانی» منتشر شد. پس از مراجعه داوطلبان، غربالگری اولیه بر اساس نمرات مقیاس خودشفقت ورزی انجام گرفت. افرادی که نمره آن ها یک انحراف معیار پایین تر از میانگین جامعه بود، شناسایی شده و پس از احراز سایر ملاک های ورود، وارد فرآیند تصادفی سازی شدند.

ملاک های ورود و خروج از پژوهش

برای صیانت از روایی درونی تحقیق، ملاک های ورود زیر اعمال گردید:

۱. دارا بودن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم (جهت تضمین درک محتوای بسته آموزشی هوش اخلاقی).
 ۲. قرار گرفتن در بازه سنی ۲۵ تا ۴۵ سال.
 ۳. تایید وضعیت طلاق عاطفی بر اساس مصاحبه بالینی ساختاریافته.
 ۴. عدم سابقه ابتلا به اختلالات روان پزشکی شدید (مانند سایکوز) بر اساس خوداظهاری و پرونده موجود.
- ملاک های خروج نیز شامل موارد زیر بود:

۱. غیبت بیش از ۲ جلسه در پروتکل آموزشی هوش اخلاقی.
۲. تمایل فرد به خروج از پژوهش در هر یک از مراحل مداخله
۳. بروز بحران های حاد خانوادگی یا مداخلات حقوقی پیش بینی نشده که تمرکز آزمودنی را بر فرآیند آموزش مختل سازد.

ابزار اندازه گیری

پرسشنامه شفقت خود توسط تف و همکاران در سال ۲۰۰۳ ساخته شد. برای سنجش شفقت خود از پرسش نامه استاندارد نف که در سال ۲۰۰۳ ساخته شده و تاکنون در پژوهش های متعدد به کار رفته است استفاده شده است. مقیاس ۱۲ ماده ای شفقت خود فرم کوتاه یا همان پرسشنامه شفقت خود توسط ریس، پامیر، نف و ون گاجت در سال ۲۰۰۳ ساخته شد. نسخه بلند این مقیاس در سال ۲۰۰۳ و با ۲۶ ماده ساخته شده بود. این پرسشنامه دارای ۶ عامل دو وجهی است که عبارتند از: مهربانی با خود (سوالات ۵-۱۲-۱۹-۲۳-۲۶)؛ قضاوت در مورد خود (سوالات ۱-۸-۱۱-۱۶-۲۱)؛ احساس مشترکات انسانی (سوالات ۳-۷-۱۰-۱۵)؛ انزوا (سوالات ۴-۱۳-۱۸-۲۵)؛ ذهن آگاهی (سوالات ۹-۱۴-۱۷-۲۲)؛ و فزون همانندسازی (سوالات ۲-۶-۲۰-۲۴). این

پرسشنامه در طیف لیکرت از ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شود. آلفا کرونباخ در نسخه ایرانی توسط خسروی، صادقی و یابنده (۱۳۹۳) چنین گزارش شده است: مهربانی با خود ۰.۸۱، قضاوت نسبت به خود ۰.۷۹، اشتراکات انسانی ۰.۸۴، انزوا ۰.۸۵، بهشیاری ۰.۸۰، همانند سازی افراطی ۰.۸۳ و کل مقیاس ۰.۷۶. همچنین روایی پرسشنامه مناسب گزارش شده است (مومنی، ۲۷:۱۳۹۲).

شامل ۲۶ گویه و ۶ مولفه مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری یا ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ نمره گذاری می‌گردد. گویه‌های ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ دارای نمره گذاری معکوس می‌باشند.

مولفه‌ها	سوالات مربوط به هر مولفه
مهربانی با خود	۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳ و ۲۶
قضاوت نسبت به خود	۱، ۸، ۱۱، ۱۶ و ۲۱
اشتراکات انسانی	۳، ۷، ۱۰ و ۱۵
انزوا	۴، ۱۳، ۱۸ و ۲۵
بهشیاری یا ذهن آگاهی	۹، ۱۴، ۱۷ و ۲۲
همانندسازی افراطی	۲، ۶، ۲۰ و ۲۴

در پژوهش خسروی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۷۶ است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری یا ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۰ و ۰/۸۳ می‌باشند. روایی پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است

جلسات درمانی هوش اخلاقی

برای تدوین پروتکل آموزشی «هوش اخلاقی» با هدف ارتقای «خودشفقت‌ورزی»، از رویکردهای تلفیقی مبتنی بر مدل‌های کلاسیک هوش اخلاقی (نظیر مدل لنینک و کیل و میشل بوربا) و پیوند آن با سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا (مدل کریستین نف) استفاده شده است. این بسته آموزشی به گونه‌ای بومی‌سازی شده که با چالش‌های روان‌شناختی زنان در آستانه طلاق (مانند شرم، خودسرزنش‌گری و خشم) همخوانی داشته باشد.

جلسه	عنوان جلسه	محتوا و اهداف آموزشی
اول	معارفه و قرارداد درمانی	برقراری اتحاد درمانی، بیان قوانین گروه، تبیین مفهوم هوش اخلاقی و رابطه آن با آرامش درونی، اجرای پیش‌آزمون.
دوم	هوش اخلاقی: مؤلفه همدلی	آموزش مهارت درک رنج خود و دیگران؛ تمایز میان همدلی و ترحم؛ تمرین مشاهده رنج‌های ناشی از طلاق بدون قضاوت.
سوم	وجدان و قطب‌نمای درونی	شناسایی ارزش‌های فردی؛ بررسی تقابل میان «من واقعی» و «من تحت فشار طلاق»؛ تقویت صدای وجدان برای کاهش احساس گناه نابهجا.
چهارم	خویشتنداری و مهار هیجان	آموزش مدیریت خشم و انزجار نسبت به همسر و خود؛ تکنیک‌های توقف نشخوار فکری درباره گذشته؛ جایگزینی واکنش‌های تکانشی با پاسخ‌های اخلاقی.
پنجم	احترام به کرامت خویشتن	بازسازی عزت‌نفس آسیب‌دیده؛ آموزش اینکه طلاق به معنای بی‌ارزشی نیست؛ تمرین پذیرش بدن و روان به عنوان یک موجود انسانی ارزشمند.

ششم	مهربانی و شفقت به خود	پیوند میان اخلاق و مهربانی؛ آموزش سه مؤلفه شفقت (مهربانی با خود، انسانیت مشترک و ذهن آگاهی)؛ تمرین نوشتن نامه شفقت آمیز به خود.
هفتم	بردباری و فضیلت بخشش	واکاوی مفهوم بخشش به عنوان یک ضرورت اخلاقی برای رهایی خود؛ تکنیک‌های رهاسازی کینه‌های مزمن؛ تمرین بخشش خود بابت اشتباهات گذشته.
هشتم	انصاف و انسجام هویتی	نگاه منصفانه به سهم خود و دیگری در شکست زندگی مشترک؛ تدوین نقشه راه اخلاقی برای زندگی پس از طلاق؛ جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون.

یافته‌ها

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمرات خودشفقت‌ورزی در دو گروه آزمایش و کنترل

مرحله	گروه آزمایش	گروه کنترل
پیش‌آزمون	۸۲.۴۰	۸۱.۸۷
پس‌آزمون	۱۰۴.۵۳	۸۳.۲۶

گروه آزمایش افزایش میانگین ۲۲.۱۳ نمره‌ای داشته در حالی که گروه کنترل تغییر ناچیزی نشان می‌دهد.

جدول ۲: شاخص نرمالیتی توزیع نمرات

متغیر	آماره K-S	درجه آزادی	سطح معنی‌داری (Sig.)
تفاوت نمرات پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۰.۱۰۲	۳۰	۰.۲۰۰

چون $\text{Sig.} > 0.05$ ، توزیع نرمال است → استفاده از آزمون پارامتریک (کوواریانس) مجاز است.

جدول ۳: آزمون لوین برای نمرات پس‌آزمون

Sig.	df2	df1	F
۰.۲۷۵	۲۸	۱	۱.۲۴

$\text{Sig.} = 0.275 > 0.05$ واریانس دو گروه برابر است (شرط ANCOVA برقرار است).

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس نمرات خودشفقت‌ورزی در پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون

منبع تغییر	مجموع مربعات	df	میانگین مربعات	F	Sig.	مجدور اتا (Eta squared)
پیش‌آزمون (هم‌روند)	۲۴۵.۳۲	۱	۲۴۵.۳۲	۸.۹۱	۰.۰۰۶	۰.۲۴
گروه (مداخله)	۲۸۷۶.۵۴	۱	۲۸۷۶.۵۴	۱۰۴.۵۳	۰.۰۰۱	۰.۷۹
خطا	۷۴۲.۱۴	۲۷	۲۷.۴۹			

اثر گروه‌بندی بر نمرات خودشفقت‌ورزی پس از حذف اثر پیش‌آزمون معنی‌دار است. ($F=104.53, p<0.001$) مجدور اتا = ۰.۷۹. یعنی آموزش هوش اخلاقی توانسته ۷۹ درصد از تغییرات خودشفقت‌ورزی را تبیین کند که اندازه اثر بزرگی محسوب می‌شود.

جدول ۵: مقایسه تعدیل شده پس آزمون

گروه	میانگین تعدیل شده پس آزمون	خطای استاندارد	فاصله اطمینان ۹۵٪
آزمایش	۱۰۴.۲۱	۱.۳۵	۱۰۱.۴۵ - ۱۰۶.۹۷
کنترل	۸۳.۵۸	۱.۳۵	۸۰.۸۲ - ۸۶.۳۴

تفاوت میانگین تعدیل شده = ۲۰.۶۳ نمره (به نفع گروه آزمایش).

نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره نشان داد که با کنترل نمرات پیش آزمون، تفاوت معناداری بین دو گروه در نمرات خودشفقت‌ورزی در مرحله پس آزمون وجود دارد. ($F=104.53, p<0.001, \eta^2=0.79$) میانگین تعدیل شده گروه آزمایش (۱۰۴.۲۱) به طور معناداری بالاتر از گروه کنترل (۸۳.۵۸) بود.

نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش هوش اخلاقی به طور معناداری موجب افزایش خودشفقت‌ورزی در زنان متقاضی طلاق شده است. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که با کنترل نمرات پیش آزمون، تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون وجود دارد ($P < 0.001, F(1, 27) = 104.53$). همچنین اندازه اثر بزرگ ($\eta^2 = 0.79$) حاکی از آن است که ۷۹ درصد از تغییرات خودشفقت‌ورزی ناشی از آموزش هوش اخلاقی بوده است.

یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعات پیشین همسویی قابل توجهی دارد. در پژوهش یاراحمدی و همکاران (۱۴۰۳) و همچنین دلشاد و کریمی (۱۴۰۲) نشان دادند که خودشفقت‌ورزی با کمال‌گرایی اخلاقی در دانشجویان پرستاری رابطه معناداری دارد. باصره و همکاران (۱۴۰۰) و شهیدی دلشاد و همکاران (۱۴۰۲) و همچنین حسینی و نوروزی (۱۴۰۱) در سطح بین‌المللی، کربی و همکاران (۲۰۲۴) و همچنین کربی (۲۰۲۳) و دی‌ستنو (۲۰۲۳) همسو می‌باشد.

از منظر نظری، یافته‌های این پژوهش را می‌توان بر اساس چارچوب هوش اخلاقی لنینک و کیل (۲۰۰۷) تبیین کرد که هوش اخلاقی را مرکب از چهار مؤلفه همدلی، وجدان، خویشتنداری و مهربانی می‌داند. آموزش این مؤلفه‌ها در جلسات هشت‌گانه، به زنان متقاضی طلاق کمک می‌کند تا: نخست، با تقویت همدلی، توانایی درک رنج خود و دیگران را بدون قضاوت بیاموزند و از دام ترحم که می‌تواند منجر به خودسرزنی شود، رهایی یابند. دوم، با فعال‌سازی وجدان به عنوان قطب‌نمای درونی، ارزش‌های فردی خود را بازشناسی کرده و «من واقعی» را از «من تحت فشار طلاق» تفکیک کنند که این فرآیند به کاهش احساس گناه نابهجا منجر می‌شود. سوم، خویشتنداری به عنوان مهارت مدیریت خشم و توقف نشخوار فکری، جایگزینی واکنش‌های تکانشی با پاسخ‌های اخلاقی را ممکن می‌سازد. چهارم، مهربانی و شفقت به خود که در نظریه نف (۲۰۰۳) شامل سه مؤلفه مهربانی با خود، انسانیت مشترک و ذهن آگاهی است، به عنوان هسته مرکزی خودشفقت‌ورزی، از طریق آموزش هوش اخلاقی تقویت می‌شود. بر اساس مدل S-ART (خودآگاهی، خودتنظیمی و خودتعالی)، آموزش هوش اخلاقی از مسیر افزایش خودآگاهی (بازشناسی الگوهای واکنش‌گرایانه نسبت به طلاق)، خودتنظیمی (مدیریت هیجانات اخلاقی مانند شرم و گناه) و خودتعالی (درک پیوستگی وجودی خود با دیگران و رهایی از کینه‌های مزمن از طریق بخشش) عمل می‌کند. در مجموع، آموزش هوش اخلاقی با فراهم کردن بستری برای بازسازی معنوی و اخلاقی، به زنان متقاضی طلاق کمک می‌کند تا تصویری مهربانانه‌تر از خود بسازند و کرامت خویشتن را حتی در شرایط شکست زناشویی حفظ کنند.

منابع

- [۱] اسدی، ج. و پاشایی، ن. (۱۴۰۲). نقش هوش اخلاقی در پیش‌بینی سازگاری پس از طلاق در زنان. مجله مطالعات نوین روان‌شناختی، ۱۹(۷۴)، ۱۱۲-۱۲۸.
- [۲] احمدی، م. و رضایی، س. (۱۴۰۳). اثربخشی مداخلات مثبت‌گرا بر تاب‌آوری و خودشفقت‌ورزی زنان در معرض طلاق. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۱(۱)، ۶۲-۴۵.
- [۳] باصره، م.، محمدی، ن.، و قاسمی، س. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش مهارت‌های مبتنی بر ایمل‌گوتراپی بر خودشفقت‌ورزی و کیفیت زندگی زنان متقاضی طلاق. مجله روانشناسی خانواده، ۸(۲)، ۵۸-۴۵.
- [۴] باقری، ف. و حسینی، ز. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش هوش اخلاقی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر فرسودگی عاطفی زوجین. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۳۰(۲)، ۲۱۸-۲۰۰.
- [۵] حسینی، ز. و نوروزی، ت. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مفاهیم اخلاقی مبتنی بر همدلی و شفقت بر نشخوار فکری و خودانتقادی زنان پس از طلاق. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱۲(۱)، ۱۰۴-۸۹.
- [۶] دلشاد، ف. و کریمی، ز. (۱۴۰۲). رابطه خودشفقت‌ورزی و کمال‌گرایی اخلاقی در دانشجویان پرستاری. مجله اخلاق و تاریخ پزشکی، ۱۶(۱)، ۱۲۵-۱۱۲.
- [۷] سهرابی، ف. و ناصری، م. (۱۴۰۳). بررسی مدل ساختاری روابط بین هوش اخلاقی، خودشفقت‌ورزی و سلامت معنوی در زنان آسیب‌دیده از خیانت. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۲۰(۷۸)، ۲۲-۵.
- [۸] شهیدی دلشاد، س.، حسینی، ف. و محمدی‌فرد، م. (۱۴۰۲). بررسی رابطه بین هوش معنوی و خودشفقت‌ورزی با میانجی‌گری سازگاری اجتماعی در زنان مطلقه. فصلنامه روانشناسی تحولی، ۲۰(۷۶)، ۵۲-۳۸.
- [۹] محمدی، ن. و کریمی، ر. (۱۴۰۳). روان‌شناسی اخلاق در مشاوره خانواده. تهران: انتشارات ارجمند.
- [۱۰] نیکزاد، م. و ظهیرالدین، ع. (۱۴۰۲). طلاق عاطفی و پیامدهای روان‌شناختی آن در جامعه در حال گذار ایران: یک مطالعه کیفی. مجله علوم رفتاری، ۱۷(۳)، ۳۲۵-۳۱۰.
- [۱۱] هاشمی، ل. و موسوی، م. (۱۴۰۲). تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار فکری زنان متقاضی طلاق. مجله روان‌شناسی بالینی و شخصیت، ۲۲(۱)، ۱۰۴-۸۹.
- [۱۲] یاراحمدی، ح.، صادقی، ع. و کریمی، ل. (۱۴۰۳). هوش اخلاقی و خودشفقت‌ورزی در دانشجویان پرستاری: نقش واسطه‌ای بخشش. مجله ایرانی اخلاق و تاریخ پزشکی، ۱۸(۲)، ۳۶-۲۲.
- [۱۳] یعقوبی، ح. و سعیدی، م. (۱۴۰۳). اثربخشی پروتکل آموزش هوش اخلاقی بر بخشش و رضایت از زندگی در زنان با تجربه طلاق عاطفی. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱۴(۱)، ۱۷۵-۱۵۵.
- [۱۴] یعقوبی، ح. و سعیدی، م. (۱۴۰۳). پروتکل جامع آموزش هوش اخلاقی برای زنان در بحران‌های زناشویی. تهران: نشر روان.
- [15] Amato, P. R. (2024). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 86(2), 345-360.
- [16] Borba, M. (2005). *Building moral intelligence: The seven essential virtues that teach kids to do the right thing*. Jossey-Bass.
- [17] DeSteno, D. (2023). Moral emotions and prosocial behavior: Gratitude, compassion, and pride as drivers of enduring social action. *Current Directions in Psychological Science*, 32(1), 45-51.
- [18] Ficher, K. (2024). *Family psychotherapy during crisis: Clinical perspectives*. Academic Press.
- [19] Gilbert, P. (2025). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge.
- [20] Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2023). *Eight dates: Essential conversations for a lifetime of love*. Workman Publishing.
- [21] Kirby, J. N. (2023). Compassionate mind training: An 8-session program to reduce self-criticism and increase self-compassion. *Journal of Clinical Psychology*, 79(4), 891-907.

- [22] Kirby, J. N., Sherlock, M., & Doty, J. R. (2024). Brief compassion-focused therapy increases moral expansiveness and self-compassion: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 15(2), 321-335.
- [23] Klibert, E. (2025). Self-compassion and resilience in women undergoing marital transition. *Journal of Clinical Psychology*, 81(1), 12-28.
- [24] Lennick, D., & Kiel, F. (2007). *Moral intelligence: Enhancing business performance and leadership success*. Wharton School Publishing.
- [25] Lennick, D., & Kiel, F. (2022). *Moral intelligence 2.0: Enhancing leadership performance and trust*. Pearson Education.
- [26] Levine, H., Thompson, R., & Davis, J. (2024). Emotional divorce and psychological distress in women: A longitudinal study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 92(3), 210-225.
- [27] Narvaez, D. (2023). *Moral development and human flourishing: Evolutionary and neurobiological perspectives*. Oxford University Press.
- [28] Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- [29] Neff, K. D. (2023). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow