

بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر کاهش بیان کلامی خشم، بیان فیزیکی و

احساس خشم زنان دارای همسر معتاد در شهر مشهد

ملیحه امیری راد<sup>۱</sup>، الهه اسلمی<sup>۲</sup>، شکوفه موسوی<sup>۳</sup>

۱- نویسنده مسئول گروه روانشناسی، گرایش مشاوره خانواده، دانشگاه پیام نور

۲- گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، ص. پ. ۳۶۹۷-۱۹۳۹۵، تهران، ایران

۳- گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، ص. پ. ۳۶۹۷-۱۹۳۹۵، تهران، ایران.

#### چکیده:

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت به خود بر کاهش بیان کلامی خشم، بیان فیزیکی و احساس خشم زنان دارای همسر معتاد در شهر مشهد بود. روش پژوهش: از نوع نیمه آزمایشی، به شیوه پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان دارای همسر معتاد مراجعه‌کننده به مراکز ترک اعتیاد بود که از طریق نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند ۳۰ نفر انتخاب شدند که به صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایشی شفقت به خود و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. از پرسشنامه کنترل خشم اسپیلبرگر (۱۹۹۹) برای سنجش کنترل خشم در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای آموزش درمان شفقت به خود شرکت کردند. یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره در گروه آزمایش و کنترل نشان داد که آموزش شفقت به خود در مقیاس‌های کاهش بیان کلامی خشم ( $F(۱۶/۲۱)$ )، بیان فیزیکی خشم ( $F(۲۳/۳۴)$ ) در سطح ( $P < ۰/۰۰۱$ ) و احساس خشم ( $F=۹/۱۱, p < ۰/۰۰۱$ ) زنان تأثیر معنادار داشت. نتایج این مطالعه نشان داد آموزش مبتنی بر شفقت، روش مؤثری برای کاهش بیان کلامی، احساس و بیان فیزیکی خشم زنان دارای همسر معتاد است. **کلمات کلیدی:** شفقت به خود، کاهش بیان کلامی خشم، بیان فیزیکی و احساس خشم، زنان دارای همسر معتاد.